

Guía para el fortalecimiento de la resiliencia

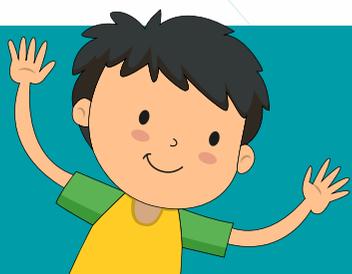
Modelo Creciendo y aprendiendo juntos





Contenido

| | |
|---------------------------------------------------------|-----------|
| Introducción | 3 |
| Conceptos básicos | 5 |
| Metodología | 7 |
| Guía de 0 a 5 años | 10 |
| Relajación: Tranquilidad con mi familia | 9 |
| Identificación de emociones ¿Cómo me siento? | 14 |
| Expresión de mis emociones: permitiéndome sentir | 17 |
| Anexos | 21 |



Introducción

Fundación EDUCO está comprometida en contribuir al bienestar de la niñez, por tanto, ante la pandemia de COVID -19¹, cuyos efectos datan desde marzo de 2020 en El Salvador², se ha desarrollado la "Guía para el fortalecimiento de la resiliencia" bajo la modalidad del proyecto "Creciendo y Aprendiendo Juntos".

En el marco de la pandemia por COVID-19, la niñez y familias participantes del proyecto se han visto obligadas a enfrentar dificultades, como la interrupción de proceso educativo, desempleo, distanciamiento entre familias, limitaciones de movilización, aumento en las brechas de desigualdad entre otras situaciones adversas. Además, El Salvador es un país muy vulnerable ante situaciones como: terremotos, sequías, inundaciones generadas por tormentas. Por lo anterior, se considera que esta guía no solo será útil para esta emergencia de COVID-19 sino, también para otra situación de emergencia que afecte a la primera infancia.

El desarrollo integral de la niñez en la primera infancia (0 a 9 años³), puede verse afectado socioemocionalmente debido a que esta etapa de vida es muy sensible a los cambios, al estrés tóxico que puede generarse en situaciones de emergencia. En ese contexto, las dificultades que deben ser superadas por la niñez y sus familias pueden variar mucho, por esta razón que la guía para fortalecer la resiliencia post emergencia que se presenta a continuación busca desarrollar ejercicios prácticos y sencillos para conocer las emociones, los sentimientos y trabajarlos, sin ningún daño o prejuicio, hacia la adaptabilidad a nuevas circunstancias de vida.

Objetivo

"La guía para fortalecer la resiliencia" tiene el propósito de apoyar la adaptación de niños y niñas entre 0 a 5 años de edad y sus familias, a los cambios que afectan su vida, generados por situaciones de estrés ante algunas emergencias vividas y a superar de mejor manera las adversidades de su entorno.

1 Declarada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) Enero, 2020.

2 Presidente de la república de El Salvador decreta estado de cuarentena a nivel nacional, Decreto Ejecutivo No. 12. Diario Oficial, 11 marzo, 2020.

3 Edad establecida por "Estrategia Nacional para el desarrollo Integral de la primera Infancia", mayo, 2018.





Conceptos básicos

Las situaciones de emergencia, pueden llegar a provocar situaciones irregulares como desplazamientos de familias fuera de su hogar, limitar el espacio de circulación, la suspensión de clases, entre otras. A pesar de ello, es importante mantener siempre a la vista el enfoque de derechos, por lo que cada acción que se decida realizar, debe ser tomada bajo esta perspectiva, salvaguardando principalmente la supervivencia y desarrollo de la niñez y adolescencia.

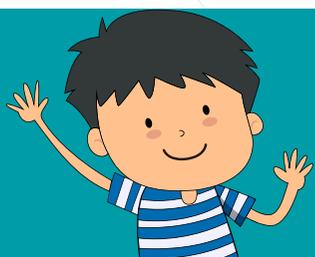
Experiencias con altos niveles de estrés puede afectar la salud mental, sobre todo si se da de manera prolongada en el tiempo y/o son recurrentes, algunos de los efectos son⁴, a nivel físico: falta de energía, insomnio, dolor muscular, dolor de cabeza, irregularidad en la presión, debilitamiento del sistema inmunitario, y a nivel psicológico: irritabilidad, nerviosismo, fatiga mental, síntomas de depresión como tristeza, desesperanza y síntomas de ansiedad como sobrecarga emocional, angustia, miedo, dificultades para concentrarse, conductas impulsivas entre otras; incluso pueden detonar la manifestación de psicopatologías, según la magnitud del evento y el grado de vulnerabilidad. Por esa razón es importante, no desatender los factores psicosociales y sumar esfuerzo para promover mecanismo que prevenga y contrarresten estos riesgos, principalmente en aquellas poblaciones vulnerables, como es el caso la niñez, quienes se encuentran en un proceso de desarrollo y son más sensibles a estos fenómenos.

Resiliencia, la cual se entiende como **la capacidad para adaptarse y ajustarse a través de la interacción** con las otras personas y los elementos externos: ambiente familiar, social y cultural que posibilitan reducir el riesgo y superar la adversidad de forma constructiva⁵. Dentro de la niñez y adolescencia, se encuentra esta capacidad de superar situaciones difíciles, sin embargo, es preciso que el entorno la favorezca y la fortalezca. Las personas adultas deben acompañar y responder a sus dudas, ya que no se trata de negar la realidad, sino de potenciar los propios recursos que permitan afrontar desafíos de la vida.

4 Organización Panamericana de la Salud (OPS) (2009). PROTECCIÓN DE LA SALUD MENTAL EN SITUACIONES DE EPIDEMIAS.

5 González Arratia, L. F. N. I. y Valdez, M. J. L. (2007). "Resiliencia en niños". Revista Psicología Iberoamericana, 15(2), 38-50.





Metodología

La guía brinda a las familias herramientas que permitan afrontar de una manera más adaptativa las situaciones de estrés y puedan prevenir en la medida de lo posible los afectos adversos que podría perjudicar a las niñas y los niños. A través de ejercicios sencillos y prácticos que pueden realizarse durante una jornada grupal, o de manera individual en casa, se ensayan y modelan alternativas de respuesta que favorecen la capacidad de resiliencia. En ese sentido se aclara que no son terapias psicológicas, sino, ejercicio de apoyo socioemocional que favorezcan el desarrollo de la inteligencia emocional en las niñas y los niños, acompañados siempre de sus familias. Además, es importante mencionar que la guía por su enfoque ecléctico retoma de varios métodos probados de manera previa, uno de ellos es *Sanando a Través del Arte HEART⁶*, la Guía de *Educación de las emociones en familia⁷*, además, de la experiencia de trabajo del equipo multidisciplinar de Educo.

La guía posee una metodología lúdica (divertida) y participativa utilizando elementos del arte como la música, la pintura y el baile para el reconocimiento de emociones.

Está dividida por tres segmentos o apartados:



En cada segmento o apartado se puede encontrar ejercicios y actividades según la edad de 0 a 5 años, los cuales están organizados y adecuados al desarrollo progresivo de las facultades de las niñas y los niños.

Además, luego de cada apartado se brindan algunos consejos prácticos, sobre como continuar fortaleciendo la resiliencia tanto en la crisis, como en la cotidianidad.

6 HEART: Healing and education through the arts por Save the Children, 2015.

7 Educar las emociones en familia: Guía de actividades prácticas para trabajar las emociones en familia, por EDUCO España, 2016.

A continuación, se detalla los propósitos de cada uno de los tres segmentos:

1. Relajación, este segmento está dirigido a trabajar en las niñas y los niños, la toma de conciencia de su cuerpo, cómo autorregularse, y diferenciar los estados de tensión y relajación. A la vez, las familias también aprenden como orientar a sus hijos e hijas a canalizar sus emociones.

2. Identificación de emociones está orientado a reconocer los propios sentimientos, y a la vez, percibir y entender lo que sienten los demás, promoviendo el desarrollo de la empatía y solidaridad hacia otros niños y niñas.

3. Expresión de las emociones es un elemento fundamental de la inteligencia emocional, que requiere iniciarse desde los primeros años de vida.

La alegría, sorpresa, entusiasmo son emociones aceptadas socialmente, pero el enojo y la tristeza, tienden a ser reprimidas y esto afecta la autoestima de la niñez. Por tanto, en este apartado tiene como propósito brindar herramientas para que la niñez exprese sus emociones con libertad.

Además, se incluyen algunas preguntas que propiciarán un espacio de reflexión y convivencia en familia.

Daniel Goleman , define la inteligencia emocional como la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, motivarnos y manejar adecuadamente las relaciones, por tal razón es muy importante que los niños aprendan a identificar y gestionar sus emociones.

Las emociones son estados internos caracterizados por pensamientos, sensaciones, reacciones fisiológicas y conductas que son subjetivos. Son universales, propias del ser humano y sirven, entre otras cosas, para comunicarnos con los demás.
<https://www.agendamenua.es/blog/307-las-6-emociones-basicas-para-educar-a-los-ninos-en-inteligencia-emocional>

*“Es más fácil construir niñas y niños fuertes que reparar adultos rotos”
(F. Douglas).*



Las emociones en educación Infantil

Una emoción es una reacción que se produce en nuestro cuerpo ante un cambio en el entorno, como la aparición de un peligro o algo inesperado, un ruido, etc. Nos sirve para activarnos y adaptarnos a esa nueva situación. Todas las emociones son necesarias para la supervivencia⁸.

Cada emoción es una experiencia y cumple una función: alertar de un peligro, protegernos o darnos fuerza para hacer algo. Reconocer las emociones y saber gestionarlas es lo que nos permitirá fortalecer la Resiliencia.

La resiliencia es la capacidad que tenemos todos para salir adelante ante la adversidad, por ello, es importante desarrollarla desde la infancia, para hacer frente a los problemas de la vida. La resiliencia no significa no sentir malestar, inestabilidad emocional o dificultad ante las adversidades, sino desarrollar la capacidad resiliente es justamente aprender a sobreponernos de esos sucesos y adaptarlos bien a lo largo del tiempo.

A continuación, se desarrolla la siguiente guía con ejercicios que promueven el reconocimiento y gestión de las emociones.

⁸ Educar las emociones en familia: Guía de actividades prácticas para trabajar las emociones en familia, por EDUCO España, 2016.

Relajación: tranquilidad con mi familia

0 a 5 años



Objetivo: Aliviar estrés a través de ejercicios sencillos de relajación practicados en familia o con la educadora en los Círculos. Además, deben replicarse en casa con la niñez que ha sufrido de una situación de emergencia o altamente estresante.

La relajación presenta muchos beneficios, aún para las edades más tempranas, permite que la niña o el niño entre en calma, se tranquilice, y tome conciencia de sí mismo y su cuerpo. Es importante que transmita esa tranquilidad, ya sea cuando está amamantando o cuando está cantando o tarareando una canción de cuna. En general, la niñez está en constante movimiento por lo que también es necesario inducir momentos de relajación y descanso. Además, cuando la niña o el niño ya tiene conciencia de su individualidad, la actividad de relajación fomenta la autoconfianza y un sentido de dominio de su ser⁹.

A continuación, se muestra las siguientes actividades, algunas tomadas de la metodología Heart:

0 a 1 años "El Calorcito al contacto con piel"

Tiempo: 15 minutos



Tipo de arte: Relajación y movimiento
Recursos: Colchoneta

Colocar al bebé en un lugar cómodo y limpio, luego pasar a contacto de piel con piel con una caricia o abrazo. Hablarle con voz suave, repetirle su nombre.

La madre, padre o cuidador más cercano, debe generar estos momentos para brindar afectividad, sentimiento de seguridad, respeto y bienestar (Ver componente de sanación en siguiente actividad)

1 a 2 años

"Las Caricias y como se siente en mi cuerpo"

Tiempo: 20 minutos



Tipo de arte: Relajación y movimiento
Recursos: Colchoneta, mantilla y aceite para bebé o crema (Ver en Anexo R-1)



Componente de sanación:

Promueve la conciencia del cuerpo y produce sentimientos positivos.

- Está más tranquilo y seguro.
- Favorece la lactancia materna y el buen agarre.
- Es favorable para su desarrollo neurológico, psicológico y sobre todo el área emocional, ya que se crea un fuerte vínculo
- Para recién nacidos ayuda a normalizar frecuencia cardíaca y temperatura corporal.

Se trata de estimular y ayudar a relajar al bebé a través del tacto, se inicia colocando al niño o a la niña en una colchoneta o cama limpia. Colocarle suavemente con mucho cariño, hablarle de lo que se realizará... un masaje en sus pies, piernas, estómago, y brazos por lo que se retirará su ropa, y pueda estar solo con pañal, de manera más fresca. (Ver en Anexo R-1, indicaciones de masaje).

9 Escalera, A. (2009). La relajación en educación infantil. Revista Andalucía. N°16. ISSN: 1988-6047.

2 a 3 años

"Botellita de calma"

Tiempo: 20 minutos



Tipo de arte: Pintura.

Recursos: Botellita pequeña sin viñeta, agua tibia, colorante alimenticio del color que prefiera, brillantina puede haber también de forma de estrellitas o media lunas pequeñas, aceite de bebe, silicón para pegar. Calcomanías de su preferencia (Ver en Anexo R-2).

Se elabora la botellita de forma anticipada es un proceso muy sencillo y divertido que facilita la calma: A la botellita se le agrega el agua hasta dejar un espacio de unos 3 centímetros vacío, se incorpora el colorante y se mezcla, luego se le agrega la brillantina y se agregan el aceite dejando un centímetro de la botellita vacío para que facilite mezclar, finalmente colocar silicón al tapón para que quede bien seguro y le pegamos la calcomanía que le guste más al niño o la niña por el lado de fuera... ahora pueden jugar agitándola y viendo como poco a poco la brillantina cae y regresa al fondo. Sugerencia: los colores lavanda, azul para colorante, brillantina azul o rosa y plateada relajan más.



Componente de sanación:

Promueve la relajación y un sentimiento de libertad.

3 a 4 años

"Mi Vejiga gigante"

Tiempo: 20 minutos



Tipo de arte: actuación y narración.

Recursos: Imaginación, cuento "Mi vejiga Gigante" (Ver en Anexo R-03)

Desarrollar un cuenta-juego, la persona facilitadora guiará el juego con la ayuda de un cuento (Ver en Anexo R-03) el cual, es libre de modificar por quien cuenta la historia. La madre, padre o cuidador/a podrá imaginar con su niña o niño que cada uno tiene una vejiga o globo imaginario gigante, en ella se va indicando que deben respirar por la nariz hasta llenar los pulmones de aire, luego poniendo sus manos como sosteniendo una vejiga soplaran el aire por la boca, esto se hará unas 5 veces y luego jugar a imaginar que tan grande es la vejiga, promoviendo el dialogo, la actuación y el juego.



Componente de sanación:

Desarrolla la imaginación.

4 a 6 años

"La ranita Coco"

Tiempo: 40 minutos



Tipo de arte: Pintura

Recursos: Dibujos de rana, colores de preferencia pintura de dedo (Ver Anexo R-04).

Se iniciará la actividad contando la siguiente historia: *La ranita Coco, es una ranita muy bonita que hace tres cosas en su día, uno: ella se mantiene quietecita, quietecita, dos: abre grande sus ojos para ver qué pasa y tres: respira lentamente, (Hacer los gestos para que la niña y el niño los repita). Pero, un día la ranita Coco se quedó tan quieta que perdió sus colores.... Ahora la ranita necesita ayuda para recuperar los colores.* Permita que colorean según los colores de su preferencia. Mientras tanto cuente a las niñas y niños que hay momentos que antes de hacer cualquier otra cosa debemos hacer como la Ranita Coco:

- Quedarnos quietos
- Respirar lento y Observar.

Eso nos ayuda a calmarse, tomar mejores decisiones de qué hacer en familia.



Componente de sanación:

Ayuda a desarrollar la habilidad para la representación simbólica, desarrollo de la atención.

Preguntas de reflexión

- ¿Qué es el estrés?
- ¿Sabían ustedes que la niña y el niño también se estresan?
- ¿Cómo creen que ellos lo expresan?
- ¿Cómo se sintieron cuando realizaron el ejercicio?

También se comparten algunos consejos de como promover la capacidad de resiliencia incluso previo a un acontecimiento adverso.

Consejos prácticos

Mantener una rutina diaria

En periodos de crisis, las rutinas suelen ser alteradas, por lo que como primera respuesta se debe de ser flexible, por otra parte, en la medida de lo que sea posible se debe regresar a ellas. Además, mantener rutinas desde los primeros años de vida, brinda un orden, estructura y un sentimiento de estabilidad y seguridad al niño y la niña, desde cosas elementales como los horarios del sueño, la alimentación, el baño, etc. Estas rutinas deben ser establecidas según el desarrollo de la niña y niño. A continuación, se brinda algunas ideas de como la familia puede apoyar a establecer rutinas, además de los ejercicios anteriormente explicados.

- Los primeros tres meses vida es difícil

establecer una rutina como tal, ya que los bebés recientemente han cambiado de ambiente y se están adaptando, pasado los seis meses se puede generar ciertas rutinas, por ejemplo, las horas de sueños, despertarlos en las mismas horas de siempre, además se debe preparar el ambiente de dormir ya sea con un baño, un cambio de ropa cómoda, abrigarlos con la ropa de cama necesaria, para mantener una temperatura agradable, un lugar con poca luz y ruido.

- Acostumbrar al cuerpo a tener horarios establecidos de alimentación, y limitar el "picoteo", es decir evitar el consumo de bocadillos de forma fortuita.
- El horario de baño debe de estar establecido, y es mucho más beneficioso cuando se realiza de forma festiva en la que tanto padres como la niña y el niño se divierten.
- Incluir actividades lúdicas durante el día, tanto en compañía de adultos con niños como también individuales, como hacer garabatos en un papel, construir bloques etc.

Alimentar una autoestima positiva

El amor y respeto es la clave,

- Además de los cuidados diarios, las caricias con ternura son necesarias, hablar con una voz tranquila al bebe, permitirá transmitir un sentimiento de seguridad y tranquilidad
- Exaltar sus cualidades, padres y madres deben de responder a las reacciones de sus hijas e hijos, y reconocer cuando estos realizan sus primeros logros como caminar, decir sus primeras palabras etc.
- Decir lo que se espera del niño y niña y evitando realizar adjetivos negativos que afectan la autoestima, a medida que las niñas y niños adquieren mayor autonomía, también empiezan a presentarse las contradicciones ante sus cuidadores como decir no u oponerse

algunas indicaciones, por lo que los adultos pueden perder la paciencia y utilizar frases despectivas: *“Eres un niño feo, tonto, cállate, cuando podría sustituirse como, Veo que no quiere hacer lo que te pido, pero es importante que me escuches...”*.

- Escuchar cuando intenta comunicarse, prestarles atención y clarificar si hemos comprendido su mensaje.
- Brindar confianza de sí mismo y su medio,

evitar realizar falsas promesas o mentiras que puedan ser reconocidas por la niña y el niño, por ejemplo: *“Mañana te compraré ese juguete”* cuando a veces es mejor ser honesto, *“No tengo dinero para comprarte este juguete, llegando a casa podemos hacer algo divertido con los juguetes que ya tienes”* En cargar tareas sencillas como que elija entre dos camisas que podría usar, que sea responsable de guardar sus juguetes.

| Grupo etario | Otras actividades para realizar |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 0-2 | Masaje infantil: realiza con el niño o niña actividad de masaje después del baño, debes mantenerte relajado/a y escoger una música relajante para realizar la actividad, canta y repite los balbuceos o palabras, menciónale palabras de cariño. |
| 2-4 | Muestra su entorno: en el patio de tu casa, descubre objetos, animales y repite sonidos de la naturaleza: ejemplo: viento (sonido del viento). Canta una canción infantil y abraza a tu niño o niña. |
| 5-6 | Relaja el cuerpo: con el apoyo de la familia realizaremos estiramiento en todas las partes del cuerpo: estira tus manos, tus pies, tu cuello, realiza bostezos y saltos leves. Para esta actividad deberás utilizar música relajante. Al finalizar la actividad reparte abrazos y menciona palabras de cariño a todos los miembros de la familia. |



Identificación de emociones: ¿Cómo me siento?

0 a 5 años



Objetivo: Orientar a madres, padres y/o cuidadores cercanos a como fomentar en la niñez el reconocimiento de sí mismo y sus emociones, a través de algunos ejercicios sencillos.

Es de vital importancia, que las niñas y niños en los primeros años de vida, tengan una sensación de seguridad y protección. La familia debe mostrar apertura, reciprocidad desde cómo se acaricia, el tono de voz, los gestos, interesarse por conocer por que el niño o la niña llora, o entender cuando se enoja, sin censurar o regañar, al contrario, se debe brindar un modelaje de cómo identificar sus propias emociones. Además, es importante en este acercamiento respetar a la niñez.

Lo primero que hay que comprender es que las emociones no son "buenas" ni "malas", o "dañinas" y "peligrosas". Todas y cada una de las emociones cumplen una función de supervivencia, son innatas y naturales del ser humano, y aun cuando algunas son desagradables como el miedo, la tristeza o el enojo, se puede aprender mucho de ellas¹⁰.

En estas edades, el mayor trabajo recae en las familias, pues son el modelo al que los niños y niñas observan. A continuación, se muestra las siguientes actividades:

0 a 1 años

"Espejito, espejito"

Tiempo 20 minutos



Tipo de arte: Movimiento
Recursos: Espejo

Se colocará frente a un espejo madre, padre o cuidador con su bebé, con la espalda del bebé en el pecho de su cuidador, quien le hablará y llamará su atención para que pueda reconocer su propio reflejo, además, debe llamarle por su nombre y tocar de vez en cuando el espejo para recuperar la atención, estar atento a los gestos que tenga la niña o niño y después de unos minutos que todos hayan pasado su turno frente al espejo se pedirá que platique con su bebé, sobre lo realizado.

Es necesario durante este ejercicio realizar contacto visual con su bebé, ya sea que le sostenga en sus brazos o le ponga sobre sus piernas en posición sentada o de pie, lo importante es que estén atentos al tono de voz, gestos y respuestas e intentar a adivinarlas.

Ej. *¿Quién estaba en el espejo? "Luis se vio en el espejo", ¿Cómo sintió verse al espejo? "sorprendido"*



Componente de sanación:

promueve la conciencia del cuerpo

1 a 2 años

A Pintar

Tiempo 20 minutos



Tipo de arte: Dibujo

Recursos: Pinturas de dedos, pliegos de papel, toallas húmedas, jabón y agua.

¹⁰ García, E. (2016). *Guía de actividades prácticas para trabajar las emociones en familia*. Barcelona: EDUCO.

En primer momento, madre, padre, o responsable hará el modelaje de pintar con el dedo, luego, suavemente toma la mano de su hija o hijo, y guie para que pueda realizar algunas líneas o trazos. Notar las reacciones de la niña o niño, mientras se hacen los trazos. La familia debe animar y platicar sobre lo que están haciendo en ese momento.

2 a 3 años **Reconociendo emociones**
Tiempo 20 minutos



Tipo de arte: Actuación
Recursos: Tres imágenes

Elaboré un juego de 6 caritas o de imágenes donde se observe la expresión de una emoción (Alegría, Enojo, Tristeza, Miedo, Sorpresa y Asco) con su niña o niño identifique que emociones están expresando los niños y niñas de esas imágenes, luego hacer sus propios gestos y ademanes de como expresan sus emociones e intentar que la niña o niño imite esas emociones.



Componente de sanación:
reconocimiento de emociones,
autoconocimiento, auto-aceptación,
desarrollo de la empatía

3 a 4 años **“Los deditos de mi mano”**
Tiempo 30 minutos



Tipo de arte: Dibujo y música.
Recursos: Hojas de papel bond, crayolas y reproductor de música. (Ver Anexo Id-1)

En una hoja de papel, con ayuda de la madre o responsable calcar en su mano, luego en en cada dedo, colocar una emoción, y colorearlo de diferentes colores.

Luego se cantará la canción de los dedos de la mano uno a uno (Ver Anexo Id-1), luego en círculo bailar y cantar toda la familia junta... Repetir la canción en diferentes momentos para facilitar su memorización.



Componente de sanación:
promueve la conciencia del cuerpo.

4 a 5 años **“Los títeres emocionantes”**
Tiempo 40 minutos



Tipo de arte: Actuación y narración.
Recursos: Desarrolla la imaginación

Copia o imprime caritas con emociones, para colorear. (Ver anexo Id-2a) se sugiere utilizar: alegría color amarillo, enojo color rojo, tristeza color azul, miedo color morado, sorpresa color anaranjado y asco o desagrado color verde.

Luego con las caritas ya coloreadas, elaborar títeres, se puede utilizar variedad de materiales reciclados, como palitos de paleta, botella, etc. Las caritas se pegan en cartoncillo, luego recortar y pegar en una paleta, cuando estén listo, se contará una historia sobre emociones, mientras cada familia levanta o mueve el títere de la emoción correspondiente (Ver anexo Id-2b).



Componente de sanación:
promueve la conciencia del cuerpo.

Preguntas de reflexión

- ¿Cuáles son las emociones que como adultos podemos sentir en una situación de emergencia?
- ¿Cuáles son las emociones que las niñas y los niños pudieron sentir?

- ¿En la emergencia ¿Cuáles pensamientos surgieron?
- ¿Cómo puede identificar mis sentimientos y los de mi hija o hijo?

Consejos prácticos

Serenidad para combatir la inquietud y la preocupación

- Cantarle y/o acunar al niño y la niña puede ser una forma de transmitir sentimientos de seguridad y tranquilidad cuando se encuentren inquietos.
- Es importante que, en momentos de tensión, se le hable al niño y la niña aun cuando no han adquirido toda la habilidad del lenguaje, con un tono de voz calmada y seguro, y mantenerlo alejado de las peleas o gritos.
- Enseñarles a los niños y niñas que es la paciencia a través de juegos donde deben de esperar turnos
- Brindar espacios de descanso en momentos en que no se puede seguir una rutina, por ejemplo, la niña o el niño se encuentra enfermo, se pueden hacer algunos ajustes con el baño, u hora de siesta.
- Cuando existe un problema en la familia, y que va afectar a las niñas y los niños, si es importante explicar en palabras sencillas que es lo que está pasando. Por ejemplo, una separación entre pareja. Donde padre ya no vivirá dentro de la casa. Se le puede decir que papá y mamá ya no van a vivir juntos, porque prefieren tener su propio espacio, pero seguirá visitando y estando cerca. También se les debe de escuchar

para saber cómo se siente.

Enseñar a cuidarse

Es importante que todos cuidemos de nuestra salud, y eso debe ser inculcado desde los primeros años de vida.

- Aprender de sus llantos, y verificar que sus necesidades estén satisfechas; alimentación, higiene, sueño, compañía.
- Motivar a que la niña y niño exprese sus necesidades, incluso con gestos, ademanes, balbuceo o palabras, por ejemplo: Animarle a que señale lo que quiere, o que diga la palabra agua.
- Dejar que exploren su entorno es importante, la familia debe preparar espacios donde las niñas y los niños pueden jugar de manera segura, aun así existe la probabilidad que exista algún incidente, por ejemplo: una caída al correr, en esto casos no se debe de sobredimensionar el accidente, ahora bien, se debe verificar que la caída no haya generado alguna herida grave, se debe explicar al niño o niña que estas cosas pasan y que en la próxima ocasión tendrá mayor cuidado.
- Fortalecer el lenguaje es importante que la niña y niño exprese como se siente, que cuando le duela algo sepa decirlo y señalar a donde le duele o que le paso, así mismo el adulto debe brindar la apertura y la confianza de hacerlo.
- Promover la autonomía de la niña o niño, que puedan realizar cosas por sí solos, como, por ejemplo, dejar a su alcance un lugar donde él pueda tomar agua sin mayor dificultad.

| Grupo etario | Otras actividades para realizar |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 0-2 | Repite gestos: colocarse frente al niño y niña para realizar gestos faciales e intenta hacer reír. Trata de que imite las expresiones de tu rostro. |
| 2-4 | Dibuja caritas: con el apoyo de toda la familia realizar dibujos de todas las emociones y trata de imitarlas para conocerlas. Cada día deberán como familia imitar la emoción con la que se encuentra cada miembro y deberán colocarla en un espacio visible y todos/as deberán imitarla y responder ¿Por qué me siento así?, ¿Cómo mejorar mi estado de ánimo si es bajo? |
| 5-6 | Dime mi emoción: dibuja todas las emociones en un papel pequeño en forma de caritas, luego escóndelas en lugares de la casa y al encontrar una emoción deberás imitar lo que encuentre. Al encontrar todas las emociones deberán expresar como se sintieron ese día. |

Expresión de mis emociones: Permiéndome sentir

0 a 5 años



Objetivo: Brindar un espacio para que las niñas y los niños expresen como se están sintiendo, además identificar como experimentaron el periodo de emergencia por Covid-19.

En los primeros meses de vida las reacciones emocionales del niño o la niña se muestra de una manera muy básica, por medio del llanto, es como manifiestan el disgusto, y desde el primer mes puede mostrar su primera sonrisa en respuesta de sentirse bien, por lo tanto, para los cuidadores más cercanos, le será de mucha utilidad el dar sentido a estas expresiones, por ejemplo; comprender porque la niña o el niño llora cuando tiene frío, calor o hambre. En la medida se desarrollan sus capacidades la niña y el niño aprenderá otras formas de expresarse como: reír, gritar, hablar, tirar cosas, entre otras, progresivamente se deberán regular estas expresiones, sin rechazar a la niña o el niño¹¹. El contacto físico y emocional (acunar, hablar, abrazar, tranquilizar) permite al niño establecer la calma en situaciones de necesidad e ir aprendiendo a regular por sí mismo sus emociones.

0 a 1 años Conectando con mamá

Tiempo 40 minutos



Tipo de arte: Canto
Recursos: Utilizar diferentes materiales Algodón, una hoja de árbol (Lavar previamente) una manta, lana de colores, colchoneta para acostar al niño, niña y reproductor de música

La madre o responsable debe de acostar al bebé boca arriba frente a ella, luego acompañar las expresiones del niño o la niña imitándolas, si no muestra ninguna, entonces mamá debe de llamar su atención con una voz suave y tierna.

Luego, ir mostrando una serie de materiales al bebe, para que sienta la textura con su piel, observar que materiales son más agradables.

Con la manta cubrirse y descubrirse, jugar a esconderse y mostrarse. Finalmente, pueden tomar al bebé en brazos y arrullarlo para cantarle su hija o hijo una canción de cuna. Si no se sabe alguna puede inventar una propia, o puede repetir la canción de amor en Nahuatl Xiquiyehua (Ver anexo Ex-1)



Componente de sanación:

Sintonización de emociones, empatía.
Reconocimiento de la niña y el niño. En este ejercicio es muy importante que madre responda a las reacciones de su hijo/a

1 a 2 años Explorando colores

Tiempo 30 minutos



Tipo de arte: Pintura
Recursos: Cartulina, pliegos de papel plástico o bolsas de 10 libras de plástico.

Utilizar cuartos de pliegos de cartulina o papel bond doble, luego forrar con plástico, también se puede forrar con bolsas plásticas de cinco libras,

luego que este sellada mostrarle al niño o niña como lo colores se van esparciendo. Después, dejar que lo haga sola/o, puede hacerlo con manos y pies (Ver anexo Ex-2)



Componente de sanación:
Dominio de su cuerpo, expresión.

2 a 3 años **Expresándome con colores**
Tiempo 30 minutos



Tipo de arte: Pintura
Recursos: Bolsas Ziplot, las más grande, pintura de dedos, toallas húmedas (Ver anexo Ex-3)

Similar a la actividad anterior, con bolsas plásticas o de ziplot de las más grandes, colocar dos tonos de preferencia, luego sellar bien. Mostrar al niño/a como se esparce la pintura, permitir que lo haga, luego se puede cambiar la bolsa y agregar otros colores.



Componente de sanación:
Dominio de su cuerpo, expresión.

3 a 4 años **Mi sentir en mi entorno**
Tiempo 30 minutos



Tipo de arte: Pintura y Dibujo
Recursos: Pintura acrílica, tapaderas para colocar pintura, páginas de papel bond.

En una página de papel bond dibujar un círculo, luego antes que el niño o la niña pinte debe de cerrar los ojos y pensar cómo se siente en estos momentos, felices, tristes, enojados.

Después, colocar diferentes colores para que ellos puedan elegir uno y pintar todo el círculo, luego si quieren elegir otro color pueden hacerlo. Platicar porque ha elegido dicho color, y como se siente.



Componente de sanación:
Autoconciencia auto expresión,
auto comprensión, empatía.

5 a 6 años **Mi cuerpo es musical**



Tipo de arte: Música, percusión corporal
Recursos: Reproductor de música, letra de la canción impresa, instrumentos musicales.

Colocar música alegre infantil que promueva el movimiento del cuerpo, luego explicar que nuestro cuerpo puede hacer música, no solo con la voz sino con todo el cuerpo. Luego sin música, hacer algunos sonidos con el cuerpo para la niña o el niño puedan repetirlo: aplaudir zapatear, y palmaditas suaves en el pecho

Repetir la siguiente secuencia de movimientos: Un aplauso, dos zapateos, y una palmaditas en el pecho, y luego con su voz hacer *shhhh* (Repetir hasta que los niños lo hayan comprendido)

Luego de ello explicar que aprenderán una nueva canción proveniente de África llamada: "Simama Kaa" (Ver anexo Ex. 4) o utilizar otra canción que le guste mucho a los niños y niñas.



Componente de sanación:
Autoconciencia auto expresión,
auto comprensión, empatía.

Preguntas de reflexión

- ¿Qué hago cuando veo a mi hija o hijo triste o enojado?
- ¿Cómo expreso yo como adulta/o mis emociones? Por ejemplo, cuando me enojo
- ¿Qué cosas puedo realizar para sentir me mejor?

Consejos prácticos

Aceptar que el cambio es parte de la vida enseñar a ver lo positivo incluso en las cosas no tan positivas.

A pesar de que existan situaciones difíciles, es importante que las personas adultas piensen en la mejor manera de reducir los efectos negativos de un evento hacia los niños y las niñas, así mismo enseñar que con todo se aprende y se crece. Ayudando a ver cómo el enfrentarse a un problema permite aprender del mismo.

- Brindar desde los primeros meses un ambiente seguro y confortable al bebé, suplementar sus necesidades, cantar, hablarle etc.
- Cuando él o la niña se rehúsa hacer algo que esperamos que haga, por ejemplo: no quiere comer su comida, debemos buscar las razones de por qué no quiere hacerlo, podemos hacer un modelaje de que esperamos que haga y por qué, reconocer y felicitar cuando lo haya hecho.
- Enseñar a la niña y el niño que a veces pueden pasar cosas que no nos gustan, pero que se pueden resolver, por ejemplo; una caída o un golpe pueden doler, pero que si busca ayuda y expresa lo que le ha pasado, sus cuidadores les apoyaran.
- Mostrar que las cosas cambian, y que debemos aprender de ellas, para ello se puede enseñar a través de regar una planta o un árbol, que el niño y la niña preste atención a los cambios de la naturaleza.
- Motivar la autonomía, cuando el niño y niña se tropieza o caída, que pueda ser el mismo que

se levante, y se sacuda el golpe, que si hubo botado algo pueda ella o el mismo recogerlo, sin agregar un engaño, por el contrario, facilitando la solución. Toma este pañuelo para que puedas limpiarte.

Hacer y tener amigos

Enseña y anima a tu hijo o hija a hacer amigos, desarrolle una red familiar que se interese por el bienestar del grupo, permitir que pueda convivir con primos/as u otros niños y niñas con edades similares y bajo supervivencia adulta. Las relaciones personales fortalecen la resiliencia y les brinda con apoyo social.

- Enseñarle otros rostros además de madre o padre, que pueda ser acunado también por la abuela o el abuelo, que pueda reconocer la voz de las personas más cercanas, de hermanos mayores, etc.
- Brindar espacio para que pueda movilizarse, proporcionar juguetes que promuevan la curiosidad y exploración, (bloques, ensambles, juguetes para empujar y jalar, etc.)
- En los primeros años de vida es normal para las niñas y niños que juegue de forma individual, por lo que no hay que presionar por el hecho de que no quieran compartir sus juguetes, pero si es bueno que los padres fomentos al menos el contacto visual con otros niños y niñas.
- Brindar espacios para jugar con su hijo e hija, ya sea juegos tradicionales como; mica escondedero, peregrina, simplificándolo para que el niño y la niña lo comprenda (los juguetes recomendados son los triciclos, juguetes de construcción, y rompecabezas que permiten jugar en familia)
- Los niños y niñas ya son capaces de jugar en grupo, así como desarrollar juegos de roles, por ejemplo, imaginar que son adultos y van a trabajar, etc. Es importante también motivar su imaginación con libros de cuento que brinde mensajes positivos.

| Grupo etario | Otras actividades para realizar |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 0-2 | Pasitos de colores: Con la familia reunida se deberán pintar los plantares y deberán pasar por una superficie de papel puesta en el piso; luego cada miembro de la familia pasará colocando sus huellas. Coloca una canción favorita infantil. |
| 2-4 | Diseña tu propia mascota: Con hojas secas realiza la figura de un animal y permite que el niño y niña pegue las hojas según la forma del animal. Al finalizar la familia deberá colocar nombre del animal que crearon. |
| 5-6 | Celebra el cumpleaños de tu juguete invitando a todos los miembros de la familia que viven en tu casa. Coloca el juguete favorito y canta la canción de cumpleaños, reparte abrazos, prepara y comparte un refresco y al finalizar la actividad menciona lo que más te gusto. |





Anexos

Anexos Guía de 0 a 5 años

ANEXO R-1: Masaje Shantala¹²

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. Coloca al bebé boca arriba encima de una toalla</p> <p>El primer paso para dar a tu pequeño un relajante masaje, es colocar al bebé boca arriba encima de una toalla. Mientras él se acomoda a su posición, aprovecha para, sin dejar de prestarle atención, extender crema sobre tus manos</p> |  |
| <p>2. Masajea los pies del bebé</p> <p>Empezaremos por los pies. Masaje las plantas de los pies, el empeine, cada dedo por separado y los tobillos. Primero con los pulgares y luego con la palma de la mano, efectúa movimientos en la planta del pie que empiecen en el talón y acaben en los dedos de tu hijo. De esta manera favorecerás el desarrollo óseo del pequeño al tiempo que éste conoce cada parte de sus extremidades inferiores.</p> |  |
| <p>3. Masajea las piernas del pequeño</p> <p>Masaje las piernas de tu bebé, con movimientos de abajo a arriba y de arriba abajo desde los muslos hasta los tobillos. De esta forma favorecerás la circulación sanguínea al tiempo que estimularás su crecimiento óseo.</p> |  |
| <p>4. Masajea el vientre del bebé</p> <p>El masaje en la zona estomacal es uno de los pasos más importantes. El bebé todavía no tiene el sistema digestivo desarrollado al completo y la acumulación de gases es muy habitual. Masajeando la zona del vientre evitas la acumulación de los incómodos gases al mismo tiempo que favoreces la digestión de las comidas y previenes el estreñimiento.</p> |  |

¹² Estimulación Temprana, Masaje de Shantala. <https://laestimulaciontemprana.wordpress.com/shantala-paso-a-paso-masaje-terapeutico-para-bebes-y-ninos/>

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>5. Masajea el pecho del bebé</p> <p>Para masajear el pecho del pequeño, puede imaginarte que se trata de un libro que tienes que ir pasando sus hojas. Así, empieza en el centro del pecho y hasta movimientos primero hacia un hombro y luego hacer el otro, como si tuvieras que estirar las hojas de ese libro. Con estos movimientos fomentarás el desarrollo del sistema respiratorio del bebé y evitas que se acumulen, o favoreces que se eliminen, secreciones.</p> |  |
| <p>6. Trabaja los bracitos del niño</p> <p>Los brazos de tu bebé se masajean de la misma manera que las piernas, de abajo hacia arriba y de arriba hacia abajo. Al igual que en las extremidades inferiores, estos movimientos favorecen la circulación de la sangre y fomentan el crecimiento óseo.</p> |  |
| <p>7. Masajea las manitas del bebé</p> <p>En este caso, como en el de los brazos y las piernas, las manos se trabajan de forma idéntica a los pies. Masajea las partes de arriba, las palmas y cada dedo por separado, descubriéndole al pequeño cada parte de sus manitas y estimulándole el tacto en ellas.</p> |  |

ANEXO R-2

“Botellita de calma”

El frasco de la calma es un método dirigido a las familias para poder controlar las rabietas en los niños y los nervios del adulto. Con él **se pretende poder canalizar el estrés y la ansiedad potenciando la respiración y la calma gracias a la concentración.** Sus ingredientes harán que tenga un movimiento casi hipnótico que ayude al niño enojado a controlar sus rabietas, pero siempre y cuando se utilice de una forma correcta donde el pequeño comprenda que es un frasco para sentirse bien.

El frasco de la calma, no es sólo para los niños, es un producto que está dirigido a los padres, madres y cuidadores para que lo utilicen junto con las niñas y niños de más de dos años. El objetivo del frasco es calmar la ansiedad, los nervios o el estrés tanto del adulto como del niño concentrando la atención en los movimientos relajantes del interior del frasco. **Es muy importante que el frasco esté bien sellado para que no se pueda abrir en ninguna circunstancia** puesto que los materiales que hay en el interior podrían causar daño si son bebidos.

ANEXO R-3:

Propuesta de Cuento interactivo: “Mi Vejiga gigante”

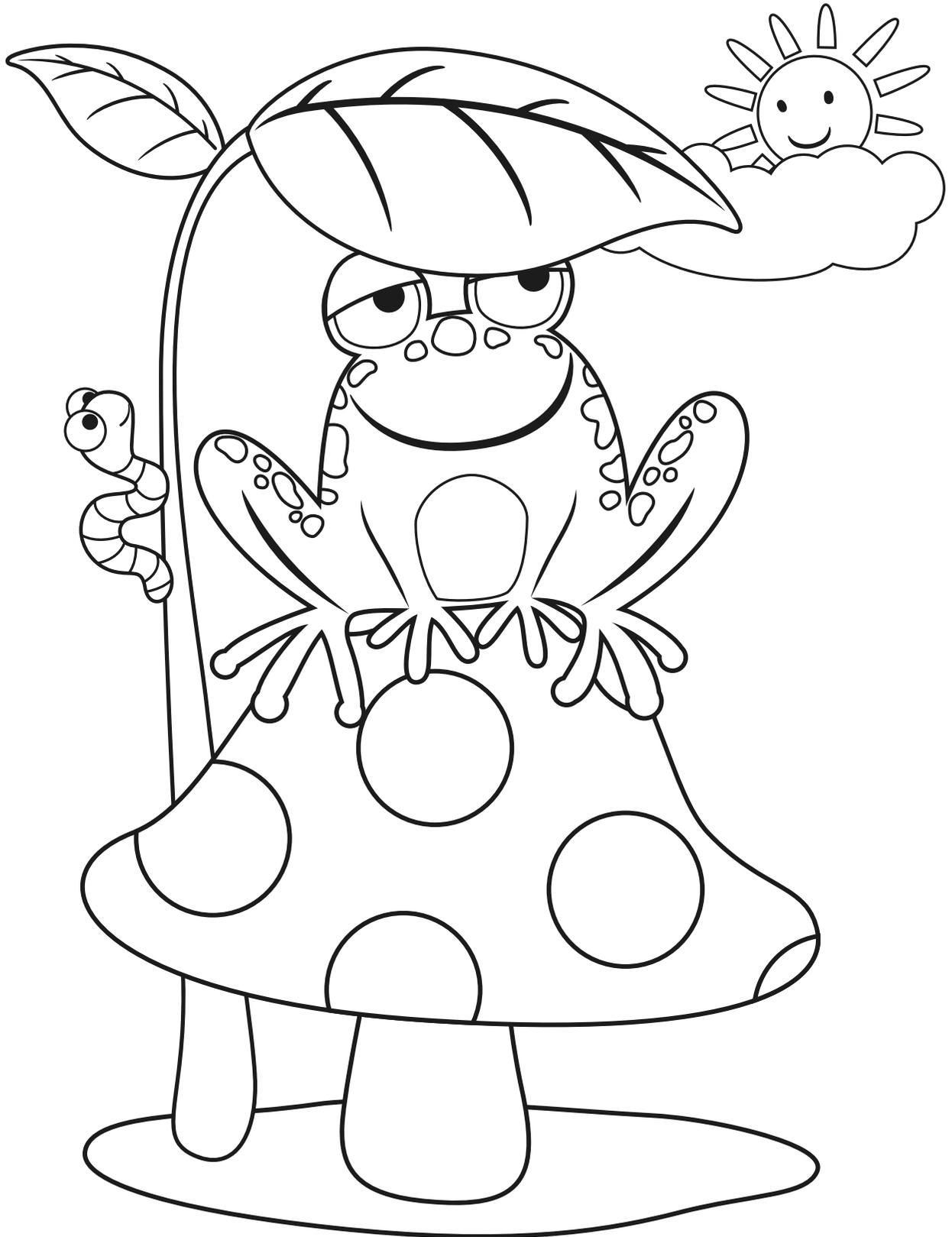
Hola ya todas me conocen soy: (dice su nombre) _____ hoy les contaré una historia, pero voy a necesitar que me ayuden imaginando y haciendo como si tuvieran en sus manos una vejiga véanla pónganle un color un diseño que ustedes quieran. (dar unos momentos para que imaginen como es su vejiga si gustan algunas pueden decir como es y si la niñez se anima también puede participar en este momento diciendo como es su vejiga).

La historia empieza así: Había una vez... en el círculo de familia de (la comunidad) _____ un grupo de madres y sus niñas y niños que tenían una misión, inflar todos juntos la vejiga más grande, a cada uno les fui dando su vejiga y la tenían en sus manos y cada mama con su hija o hijo iban contándose como era su vejiga. Cuéntale a su niño o niña como es su vejiga y pregunte después a su niño o niña como es la suya (dar un tiempo para la conversación de las madres con su hija o hijo). Como la vejiga no es una vejiga ordinaria para inflarla debemos.... (educadora hará como si infla la vejiga para que las mamitas y niñez puedan imitar) tomar aire por la nariz hasta inflar nuestros pulmones y sostener con nuestras manos la vejiga para que después de unos segundos ir sacando el aire por la boca y así inflar pero esta vejiga era mágica y debemos hacerlo despacio... despacio... despacito y repetir una, dos, y hasta tres veces juntos. ¿PODEMOS HACERLO? (dar un momento para que contesten que sí) entonces intentémoslo.... tomamos aire por la nariz sostenemos unos segundos y sacamos por la boca inflando nuestra vejiga esta es la primera, ahora todos juntos.... Otra vez, tomamos aire por la nariz sostenemos unos segundos y sacamos por la boca y ya casi... ¡que grandes están sus vejigas!..... Recuerden sostener fuerte con ambas manos la vejiga para que no se nos desinfe. Ahora una última, tomamos aire por la nariz sostenemos unos segundos y sacamos por la boca.... ¡Excelente! que bonitos colores y que grandes, ahora hacemos un nudo mágico para que no se nos escape el aire ahora con nuestra niña o niño platiquemos contémosle que tamaño tiene nuestra vejiga y que ellos nos cuenten de qué tamaño es la de ellas y ellos. Ahora que juntos inflamos nuestra vejiga la tomamos en nuestras manos la hacemos pequeñita, porque es mágica y la guardamos, esa vejiga es suya se la pueden llevar para que cuando quieran volver a inflarla y jugar con ella lo hagan en su casa con su niña o su niño.

Hable con la familia, explique que hay momentos que los niños y las niñas se sienten frustrados, enojados y eso es normal, pero se puede jugar con la vejiga o globo y hacerles sentir que están acompañados y se les está prestando atención. Pídales que respiren hasta que se tranquilicen. Puede leerles el cuento.

ANEXO R-4:

“La Ranita Coco”



Guía de 0 a 5 años Identificación de Emociones

ANEXO I-01:

Canción “Los deditos de mi mano”

Un cordial saludo, vamos a aprender los dedos de la mano uno a la vez: Pulgar, índice, medio, anular y el meñique te vamos a enseñar.

El pulgar, fuerte de verdad contra de los otros nos ayuda a agarrar,

El índice que es hábil para señalar, apretar botones también para rascar.

El medio es largo y te ayuda a sostener, colgarte de un árbol no te dejará caer.

El dedo corazón llamado anular, lleva el anillo si te vas a casar.

Y el meñique es pequeño si señor, pero si te apoyas te ayuda a equilibrar, si pruebas chocolate o crema lo usaras, cabe en todas partes es útil de verdad.

(Repetir una vez más)

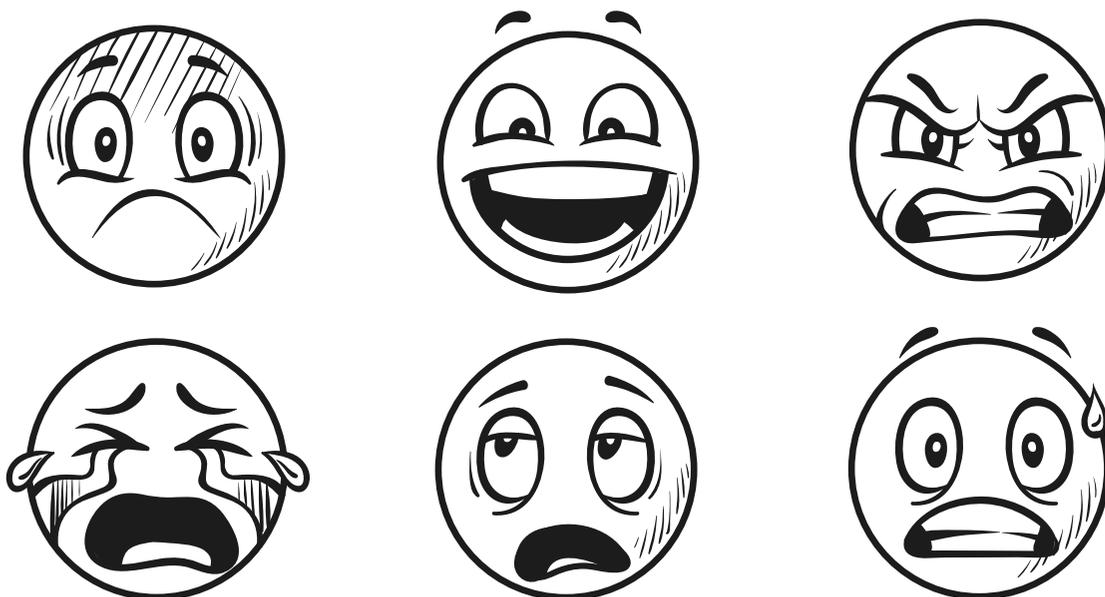
Un cordial saludo, vamos a aprender los dedos de la mano uno a la vez: Pulgar, índice, medio, anular y el meñique te vamos a enseñar.

Pulgar, índice, medio, anular y el meñique para completar son los dedos de la mano, que nos sirven tanto canta otra vez y los aprenderás.

Uuuuuhhh uhhhh uhhh uuuu uhhhh

ANEXO I-02a:

“Los títeres emocionantes”





ANEXO I-02b:

“Cuento de los emocionantes” (adaptación puede incluir nombre de la comunidad y de los miembros de la familia)

En la Ciudad de Jayaque donde los pajaritos cantan y el sol brilla alto vivía la familia de “los emocionantes” era una familia como la tuya o la mía. La tía ANKARA era muy contenta, siempre estaba de buen humor y le encontraba lo bueno a todo, pero no sabía medir el peligro y a veces las otras personas se enojaban por lo despreocupada que era, el hermano de ella KENAI era muy enojado siempre se enfadaba por todo, explotaba fácilmente ante el mínimo comentario, sin embargo sabía detectar rápido el peligro y no permitía que nada ni nadie molestara o maltratara a su familia, la madre de ellos CHIQUINQUIRÁ era una ancianita que siempre estaba recordando personas de la familia que ya no estaban, lloraba por las tardes y siempre tenía una historia que contar sobre familia que ya nadie recordaba, a pesar de toda la soledad que aparentemente sentía siempre era la más sabia de la familia, se llevaba bien con el primo TABOR él era un hombre ya mayor, no tan viejo como CHIQUINQUIRÁ un señor altísimo y delgado pero le temía a casi todo, muy rara vez salía de casa siempre estaba diciendo: ¡ten cuidado!, ¡no hagas eso!, ¡aquello te puede hacer daño!, ¡hay gente mala!, y así, sin embargo era muy precavido y en más de una ocasión su cuidado en todo ayudaba al bienestar de las personas en la casa; y estaban las adoraciones de la familia un par de gemelos PARIS un pequeñín de menos de tres años al que todo le parecía nuevo, inesperado todo le asombraba, las bombas de jabón que hacía la tía ANKARA con la ropa, las arrugas de la abuela CHIQUINQUIRÁ y a pesar que sus ¿por qué? interminables le permitía a la familia encontrar lo nuevo dentro de su rutina, su

hermana LANAI era una dulzura de niña; a pesar de ser gemelos no podían ser más distintos, a ella todo le provocaba disgusto mientras su hermano tocaba, probaba y olía de todo ella era más precavida, desconfiaba hasta de la comida nueva de su mamá, siempre estaba limpia porque no le gustaba tocar cosas “sucias” eso incluía gatos, perros, conejos, y pollitos, siempre preguntaba ¿Qué es? Con desconfianza eso la ayudaba no solo a ella sino también a la tía su olfato era muy agudo y solía decir “Que feo huele” mientras se tapaba la nariz.

Un día llegó un virus a la ciudad, que se movía con la gente y todo el país estaba preocupado, entonces todos los trabajadores de salud, policías, militares, y muchas personas más se pusieron a trabajar juntas, para poder detener el virus. Por Toda la familia emocionante se reunió para hablar de lo que iban hacer, las autoridades pidieron que eligieran a una persona que se encargaría de ir a buscar comida o medicina al pueblo. Adivina a quien escogieron..... Si, a KENAI, mientras los demás, en casa ayudaban en lo a mantener ordenado, limpio, preparar comida, a generar espacios de juego también, para que todo es casa estén protegidos, seguros y tranquilos. Junto con el amor y el respeto todo saldrá bien.



Expresión

ANEXO Ex-1

Canción de Amor en Nahuatl Xiquiyehua

*Xiqui yehua in xóchitl
xiqui yehua ipan noyólotl
pampa ni mitz tlazotla
pampa ni mitz tlazotla
ica nuchi noyólotl*

*Guarda esta flor,
guárdalo en tu corazón.
Porque yo te amo,
porque yo te amo
con todo mi corazón.*

ANEXO Ex-02



ANEXO Ex-03



ANEXO Ex-4

Canción Simama Ka

Las madres deben acompañar a sus hijos en los movimientos y con chasquearlos dedos al ritmo de la música al iniciarla).

| Letra en swahili: | Movimientos | Traducción al español |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| -Simama kaa, simama kaa, -ruka ruka ruka -simama kaa (tembea kimbia tembea kimbia) ruka ruka ruka simama kaa. | -Dar pequeños saltos mientras se cantan, al momento de escuchar la percusión de tambores, dar golpecito en el cuerpo (4 toques en los hombros, 2 en caderas, 4 zapateos, y un aplauso) | De pie sentados, de pie sentados salta, salta, salta de pie, sentados. Moverse corriendo, moverse corriendo. Salta, salta, salta - de pie, sentados |

