Actividad | Comunicación segura

Los muñecos quitapenas

Objetivos

- Dar al niño(a) una forma sencilla de contar sus preocupaciones, miedos o tristezas antes de dormir.
- Que el adulto conozca lo que le preocupa al niño(a) y practique escuchar sin resolver de inmediato.

Materiales

- Hojas de papel o cartulina, lápices, colores o marcadores y tijeras (o palitos de helado y lana para armar los muñecos).
- Una cajita o bolsita pequeña para guardar los muñecos.

Tiempo sugerido:

- 25 minutos

Preparación:

- Elige un momento tranquilo y sin pantallas, como antes de dormir o al final de la tarde.
- Ten los materiales a la mano y arma un muñeco de ejemplo.
- Piensa una preocupación pequeña y real tuya para poder dar el ejemplo.

#CeroHate

Metodología:

Momento 1 | Conocemos a los quitapenas.

- Cuéntale al niño(a) que existen unos muñequitos a los que se les cuentan las preocupaciones antes de dormir, para que ellos las guarden durante la noche. Dile que hoy van a hacer los suyos.

Momento 2 | Hacemos los muñecos.

- Cada uno dibuja y recorta tres o cuatro muñecos pequeños (o los arma con palitos y lana) y les pone una cara. Pueden darles un nombre si quieren.
- Hazlos tú también, para que el niño(a) vea que los adultos también tienen preocupaciones.

Momento 3 | Les contamos una pena.

- Empieza tú: toma uno de tus muñecos y cuéntale en voz alta una preocupación pequeña de tu día: "Hoy me preocupó que se me hiciera tarde".
- Luego invita al niño(a) a elegir un muñeco y contarle algo que le preocupa, le da tristeza o miedo. Puede decirlo en voz alta, susurrarlo o simplemente decir "tengo una pena", sin dar detalles.
- Si el niño(a) quiere contarte más, escúchalo sin interrumpir. Si no, no insistas.

Momento 4 | Guardamos los muñecos.

- Guarden los muñecos en la cajita y pónganla en un lugar cercano a su cama. Cuéntale que cada noche puede contarle una pena a un muñeco, y que si quiere contártela a ti, también puede.

Recomendaciones y preguntas útiles:

- No presiones al niño(a) para que cuente en voz alta. Susurrarle a un muñeco es una forma válida de contar.
- Si te cuenta algo que te preocupa, agradécele, no reacciones con alarma ni lo regañes. Si cuenta burlas repetidas, golpes o miedo a ir al colegio, anota lo que dijo y sigue los pasos de la ruta del colegio.
- No revises la caja de muñecos sin su permiso.
- Repitan la actividad en las noches en que el niño(a) esté inquieto(a) o cuando haya pasado algo importante.
- Preguntas útiles: ¿Qué te preocupó hoy? ¿Dónde sientes la preocupación en tu cuerpo? ¿Quieres que te ayude con algo? ¿A quién le podrías contar si la pena se vuelve muy grande?