

Misión: Poderes reales



Ilustraciones
María del Pilar Moreno



Los contenidos de este material, adaptados con fines educativos y de promoción de la salud, incluyen conceptos abordados por distintos autores del campo de la psicología y la crianza, entre los que se encuentran:

Barudy, J. & Dantagnan, M. (2010). Los desafíos invisibles de ser madre o padre. Manual de evaluación de las competencias y la resiliencia parental. Gedisa.

Nelsen, J., Erwin, Ch. y Foster, S. (2018). Disciplina positiva para educadores de la primera infancia. Positive Discipline Association. ISBN 978-0-9860181-2-1

Gómez, E., y Contreras, L. (2019). Manual de la Escala de Parentalidad Positiva, E2p V.2. Ediciones Fundación América por la Infancia.

Propuesta y revisión de contenidos

Lic. María José Ferrero MP 2936

Lic. Lorena Codosea MP 5870

Primera edición, marzo de 2026.

© Fundación Federada 25 de Junio.

Publicación de distribución gratuita. Prohibida su venta.

¡Bienvenidos!

Criar, cuidar y acompañar son tareas sin dudas maravillosas, pero también desafiantes. En nuestros más de 60 años de vida, hemos aprendido que las decisiones que tomamos todos los días influyen profundamente en nuestro bienestar y el de quienes nos rodean. Como parte de nuestro compromiso de estar siempre cerca, hoy queremos compartir los frutos de ese aprendizaje y estar presentes no solo cuando hay

que curar, sino también cuando se trata de prevenir, aprender y construir salud de manera positiva, afectiva y respetuosa. Este material forma parte del programa "Exploradores de Bienestar", una propuesta de Fundación Federada que desarrollamos especialmente para acompañar a nuestros asociados más pequeños y sus familias en temas clave como la alimentación, el uso de pantallas y la crianza respetuosa.

Las páginas que siguen se organizan en dos partes pensadas para recorrer en familia. El primer bloque, orientado a madres, padres, adultos responsables y docentes, ofrece información e ideas simples para acompañar la crianza desde el respeto y los valores. En el segundo bloque, niños y niñas* se convierten en los verdaderos protagonistas, con juegos, desafíos y actividades para explorar solos o acompañados. Una invitación a mirar con más

atención, a elegir con mayor conciencia y a disfrutar de los momentos compartidos. El rol de los adultos es clave. No hace falta ser expertos, ni tener todas las respuestas. Lo importante es estar disponibles, acompañar con escucha y curiosidad, permitiéndoles ser partícipes activos de los cuidados que los involucran.

¡Que comience la misión!



* Nota: en adelante, el término "niño/s" se utilizará en sentido genérico para referirse a niños y niñas, con el único fin de evitar la sobrecarga gráfica en el texto. La equidad de género, en todas sus manifestaciones, forma parte del espíritu y de los contenidos de este material.

¿Qué es la crianza respetuosa?

Hoy es muy común escuchar hablar de crianza respetuosa y disciplina positiva. Mucho se dice (¡y más aún se publica en redes sociales!) de este nuevo modo de acompañar la crianza, pero suelen obviarse las enormes dificultades que supone su puesta en práctica. La crianza respetuosa, a grandes rasgos, propone mirar a los niños como personas en desarrollo, con derechos y necesidades, tiempos propios y una enorme capacidad para aprender a partir de las experiencias cotidianas. Por ello, supone acompañar procesos, sostener emociones y construir vínculos que dejan huella. Una aclaración inicial muy importante: hablar de crianza respetuosa no significa criar sin límites ni evitar los conflictos. Muy por el contrario, implica ofrecer

un marco seguro, previsible y afectivo, donde los límites existen y cumplen una función de cuidado. La diferencia está en lograr establecerlos desde la calma, la coherencia y el respeto, sin recurrir al miedo, la amenaza o el castigo como forma de control. En el día a día, los niños suelen atravesar emociones intensas. El enojo, la frustración o la tristeza no son un problema en sí mismos, sino parte del crecimiento. La presencia de adultos disponibles que puedan acompañar esas emociones, nombrarlas y ayudar a regularlas resulta crucial en el proceso de desarrollo. Cuando un adulto escucha, valida y guía, le está enseñando al niño que lo que siente importa y que siempre hay una manera posible de expresarlo. La crianza respetuosa también

reconoce que no existen madres, padres o cuidadores perfectos. Criar es aprender, equivocarse, revisar y volver a intentar. Preguntarnos cómo estamos criando, qué necesitamos cambiar o qué nos resulta difícil ya es, en sí mismo, un paso valioso. Muchas veces requiere incluso actualizar nuestra propia historia de crianza. Pedir ayuda, apoyarse en otros o buscar orientación profesional cuando hace falta también forma parte de cuidar.



Madre o padre, ¿se nace o se hace?

Tiempo atrás, la maternidad y la paternidad solían considerarse de una manera instintiva, es decir, como una habilidad, condición o conocimiento que aparece naturalmente. La maternidad era vista además como un mandato, mientras que en la actualidad

se la reconoce cada vez más como una elección. A su vez, se ha comenzado a derribar el mito de la "maternidad rosa", lo que conlleva una profunda toma de conciencia sobre la diversidad de vivencias y experiencias a las que puede dar lugar.

Por su parte, estudios científicos recientes demuestran que la maternidad y la paternidad son, en realidad, aprendizajes. Nadie nace sabiendo sino que aprendemos a través de las experiencias que tenemos en lo cotidiano. Pero más allá de estos avances,

convertirse en mamá o papá es uno de los cambios más grandes que puede ocurrir en la vida de una persona. La llegada de un nuevo integrante al hogar trae consigo muchos ajustes, tanto a nivel personal como familiar. No solo se transforma la rutina, también

se ponen a prueba los recursos emocionales de los adultos, que deben adaptarse a sus nuevas responsabilidades. Esta etapa suele ser bastante inestable y vulnerable desde un comienzo. El embarazo, el parto y el puerperio representan una

crisis vital y evolutiva que afecta a todo el grupo familiar. Aunque en la mayoría de las situaciones las personas acaban adaptándose bien y asumen con éxito el nuevo rol parental, esto no siempre es así. Criar implica desafíos y, muchas veces, cansancio.



El rol del adulto: presencia, límites y ejemplo

El vínculo entre adultos y niños no es entre pares, es un vínculo asimétrico donde el adulto asume la responsabilidad de cuidar, proteger y ofrecer seguridad emocional. Por tal motivo, la crianza positiva implica por parte del adulto asumir un rol sumamente activo. Madres, padres y cuidadores deben acompañar, orientar y modelar. En la infancia, los adultos somos una referencia fundamental. A través de nuestras palabras,

gestos y acciones, los niños aprenden cómo relacionarse con otros, cómo expresar lo que sienten y cómo enfrentar los desafíos cotidianos. Estar presentes no significa estar todo el tiempo ni hacerlo todo. La presencia que más necesitan las infancias es emocional, es decir, saber que hay un adulto disponible para escuchar,

contener y acompañar. A veces, esa presencia se expresa en una mirada atenta, en una pausa para escuchar un relato, en un abrazo oportuno o en poner en palabras lo que al niño le cuesta expresar. Los límites forman parte esencial del cuidado. Lejos de ser una imposición arbitraria, los límites claros y coherentes brindan seguridad y funcionan como

un marco de referencia que contiene y, a la vez, guía. Ayudan a anticipar, a comprender qué se espera y a organizar la convivencia. Cuando los límites se sostienen con calma y respeto, los niños pueden aceptarlos con mayor confianza, aun cuando no estén de acuerdo en el momento. Poner límites también es enseñar. Enseñar a esperar turnos, a cuidar el propio cuerpo y el de otros, a respetar acuerdos y a convivir con

la frustración. No es una tarea fácil, es esperable que aparezcan el enojo o la resistencia. Precisamente, en esos momentos el desafío para los adultos es sostener el límite sin descalificar, sin gritos ni burlas, recordando que la conducta puede corregirse sin dañar el vínculo. El ejemplo, por su parte, es una de las herramientas más poderosas

de la crianza. Los niños observan atentamente cómo los adultos resolvemos conflictos, cómo expresamos nuestras emociones y cómo tratamos a los demás. Decir "por favor", pedir disculpas, reconocer errores o expresar enojo sin violencia son aprendizajes que se transmiten mucho más por lo que hacemos que por lo que decimos.



El valor de la experiencia compartida

La educación en valores no supone sumar lecciones ni discursos especiales. Los valores se construyen, principalmente, en la vida cotidiana: en cómo nos tratamos, en cómo resolvemos los conflictos y en cómo cuidamos a otros y al entorno.

Valores como el respeto, la empatía, la solidaridad o la cooperación no se enseñan de manera aislada. Se transmiten cuando los adultos escuchamos con atención, validamos lo que sienten los niños, ofrecemos ayuda o cuando reconocemos el esfuerzo de los demás. También cuando aceptamos que no siempre estamos de acuerdo y buscamos formas pacíficas de convivir. El respeto comienza por reconocer al otro como alguien valioso.

Escuchar sin interrumpir, pedir permiso o ser amable, son gestos que, repetidos en el tiempo, ayudan a construir vínculos saludables. La empatía, por su parte, se desarrolla cuando los niños pueden ponerse en el lugar de otros, comprender cómo se sienten y aprender que sus acciones tienen impacto.

La vida familiar ofrece múltiples escenarios para educar en valores: compartir tareas, dedicar tiempo al juego, ordenar juntos, cuidar una mascota, respetar acuerdos o pedir disculpas cuando algo no salió bien. Incluso los conflictos pueden transformarse en oportunidades para aprender, ya que identificarlos, expresarlos y buscarles soluciones posibles permite enseñar que los problemas pueden resolverse sin lastimar.

Cuando los adultos actuamos de acuerdo con aquello que queremos transmitir, los valores dejan de ser palabras abstractas y se convierten en experiencias vividas. Cada gesto cuenta y cada día es una nueva oportunidad para sembrar respeto, cuidado y solidaridad.



Berrinches, ¿qué hay detrás?

En edades tempranas, el lóbulo frontal del cerebro inicia su proceso de desarrollo y maduración. Las neurociencias demuestran que este recorrido está estrechamente vinculado con funciones clave como la toma de decisiones, la resolución de problemas, la atención, el control de los movimientos, el lenguaje y la regulación emocional, es decir, la capacidad de manejar el estrés, la ansiedad y las emociones intensas.

El tiempo del niño es al comienzo un aquí y ahora que paulatinamente dará paso al desarrollo de habilidades más complejas, al pensamiento abstracto y a la capacidad para anticipar consecuencias, planificar acciones y ganar autonomía. El psicoanálisis describe este momento como una prevalencia

del principio de placer, donde el deseo aparece como urgente y la satisfacción inmediata (todo debe ser "ya" y "mío"), frente al principio de realidad, que se construye más adelante y permite reconocer a los otros, adaptarse a normas y respetar límites.

Esto ayuda a comprender por qué las desregulaciones emocionales -comúnmente llamadas "berrinches"- son tan frecuentes en esta etapa y requieren un acompañamiento empático y amoroso del adulto. En los momentos de crisis, lo más importante es mantener la calma y evitar explicaciones largas, ya que el niño aún no puede procesarlas. También es clave sintonizar con sus necesidades: algunos niños serán más receptivos al contacto físico, otros preferirán cercanía, contacto

visual o un ejercicio de respiración pausada. Persuadir mediante gritos, castigos o amenazas, además de contraproducente, puede instalar un modelo de referencia para nada positivo. Cuando el niño recupera la tranquilidad, se abre la posibilidad de pensar juntos y dialogar ("Entiendo que estés enojado porque se rompió tu juguete, veamos cómo arreglarlo" o "Sé que querías ir a la plaza, pero hoy llueve. Pensemos qué podemos hacer en casa"). Incluir al niño en la resolución del problema favorecerá la reflexión y el aprendizaje, pero lo fundamental es comprender que todas las emociones son válidas. Aprender a reconocerlas y expresarlas es el primer paso para, poco a poco, lograr gestionarlas.



El juego como espacio de aprendizaje

El juego es una necesidad fundamental en la infancia. En todas las culturas, niveles socio-económicos y comunidades, los niños juegan desde temprana edad. A través del juego, exploran el mundo, expresan lo que sienten, ensayan roles y construyen aprendizajes que van mucho más allá del entretenimiento. Jugar es una forma de conocer, de comunicarse y de vincularse con otros.

Cuando los adultos habilitamos el juego, creamos en realidad espacios de encuentro. No se trata de dirigir ni de controlar cada momento, sino de estar disponibles: observar, acompañar, sumarse cuando hace falta y respetar los tiempos del niño. En el juego libre, los chicos ponen en palabras -o en acciones-

aquello que aún no pueden explicar. Allí aparecen emociones, preocupaciones, deseos y también grandes oportunidades para fortalecer el vínculo.

El juego también funciona como una poderosa herramienta para el aprendizaje social. A través de reglas simples, turnos y acuerdos, los niños aprenden a esperar, negociar y tolerar la frustración. Aprenden que a veces se gana y otras se pierde, que compartir puede ser difícil y que resolver conflictos es parte de convivir. Estas cuestiones, vividas de manera lúdica, se integran de forma más profunda y duradera. En un contexto donde las pantallas ocupan cada vez más tiempo, el juego real cobra aún mayor importancia. Priorizar espacios de juego sin

pantallas favorece la atención, la creatividad y el vínculo con otros. Un juego de mesa, una búsqueda del tesoro, una historia inventada o un rato de juego corporal son oportunidades para estar presentes y disfrutar del encuentro. ¡Y no hace falta contar con juguetes sofisticados! Muchas veces, los objetos cotidianos y la imaginación son suficientes. Compartir momentos de juego en familia tiene un valor especial. Jugar juntos permite construir recuerdos, reforzar la confianza y transmitir valores sin necesidad de grandes explicaciones. Jugar es aprender, y aprender jugando fortalece el bienestar emocional. Cuando el juego es compartido, respetuoso y libre, se convierte en un verdadero espacio de crecimiento para chicos y grandes.



¡Atención!

Estás por ingresar en una zona de juegos, aprendizajes y mucha diversión para compartir en familia. Ahora, los niños son protagonistas.





¡A jugar y aprender!

Actividad 1

Poderes reales

Consigna:

Así como Sofi, Santi y Oli comenzaron a descubrir sus poderes reales, vos también tenés los tuyos. Los poderes reales no te permiten volar, trepar edificios ni disparar rayos X, pero son todavía más potentes: sirven para cuidar a los demás, a nosotros mismos y para sentirnos acompañados. ¿Podés reconocer de qué poder se trata? Completá las palabras según la descripción.

E _ P _ T Í _ : es entender cómo se sienten los demás.

S _ _ _ _ A _ _ _ A D: es compartir y ayudar a otros.

A M _ B _ _ I _ _ D: es tratar bien a los demás.

C _ L _ _ : es frenar cuando el enojo aparece.

E S _ _ _ H _ : es prestar atención de verdad.

¿Se te ocurren otros superpoderes reales? Agregalos al listado y explicá que significan para vos.

_____ es

_____ es

_____ es

Actividad 2

Mi traje de superhéroe

Consigna:

Dibujá tu traje de superhéroe real y elegí un símbolo que represente tu poder (por ejemplo un corazón, una estrella, un rayo, etc.). Cuando tengas listo tu dibujo, pedile ayuda a mamá o papá para armar tu traje de verdad. Un tip: los mejores disfraces se hacen con cosas que podés encontrar en casa, como una toalla o mantel para la capa, guantes de cocina, antiparras y armadura de cartón.

Mi superpoder real es



Actividad 3

Yo en ese lugar...

Consigna:

Mirá con detenimiento estas dos situaciones y respondé las preguntas. No hay respuestas correctas o incorrectas, cada elección es una oportunidad para pensar y conversar en familia.

¿Qué está pasando?

¿Qué pueden estar sintiendo los personajes?

¿Cómo me sentiría yo en su lugar?

¿Qué poder real utilizaría en esta situación?



¿Qué está pasando?

¿Qué pueden estar sintiendo los personajes?

¿Cómo me sentiría yo en su lugar?

¿Qué poder real utilizaría en esta situación?



Actividad 4

Entrená tus poderes

Consigna:

Los poderes reales no siempre aparecen solos. A veces se necesita tiempo, ayuda y práctica. Pero cada vez que los usamos, se hacen más fuertes. Con la colaboración de un adulto, armá este circuito en alguna habitación de la casa para ejercitar tus poderes.

Estación 1

Poder: Calma.
Objetivo: Frenar y respirar.

Actividades

- Respiración del globo: inflá la panza como un globo y desinflala lentamente. Repetí 3 veces.
- Manos apretadas: cerrá fuerte los puños contando hasta 5 y soltá contando hasta 10.
- Abrazo seguro: abrazá un peluche o pelota.

Superfrase: "Cuando me calmo, puedo pensar mejor."



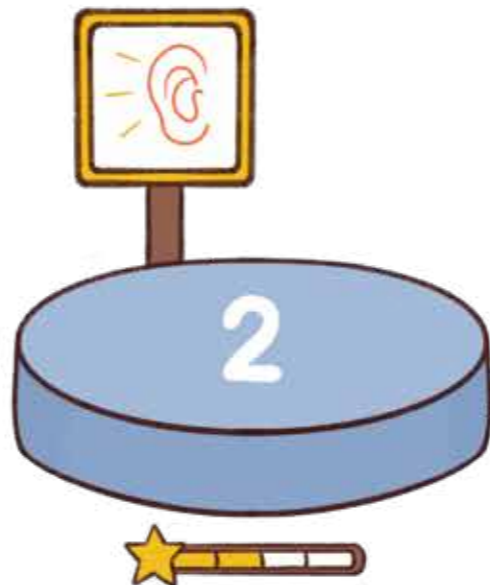
Estación 2 (para jugar en equipo).

Poder: Escucha.
Objetivo: Prestar atención sin interrumpir.

Actividad

- Historia breve: un jugador cuenta algo que le pasó y el otro dice qué entendió y cómo cree que se sintió.

Superfrase: "Escuchar ayuda a entendernos mejor"



Estación 3

(para jugar en equipo).
Poder: Cooperación.
Objetivo: Lograr algo juntos.

Actividades

- Desafío común: trazar una marca y llevar juntos un objeto sin utilizar las manos.
- Creación colectiva: cada jugador dibuja una parte de una misma imagen.

Superfrase: "Mi poder crece cuando somos equipo"



Estación 4

Poder: Pedir ayuda.
Objetivo: Reconocer cuándo necesitamos a otro.

Actividad

Mi persona de confianza: contale a mamá o papá en qué situaciones pedirías ayuda y a quiénes.

Superfrase: "Saber pedir ayuda también es un poder."

Actividad 5

Ficha de superhéroe

Consigna:

El escuadrón de superhéroes con poderes reales quiere conocerte.
¿Qué te gustaría contarles de vos?



Mi nombre es _____

Soy _____

Me gusta _____

No me gusta _____

Soy buen amigo/a porque _____

Mi poder especial es _____

Me hace reír _____

Estoy orgulloso/a de mí porque _____

Me asusta _____

Me enoja _____

Mi sueño es _____

Actividad 6

Las emociones y el cuerpo

Consigna:

Las emociones son lo que sentimos ante situaciones que nos importan. En ocasiones, son tan intensas que también las expresamos con nuestro cuerpo. ¿Qué cara le dibujarías a cada emoción?



Alegria



Tristeza



Miedo



Calma



Enojo



Sorpresa



Cansancio



Vergüenza

Actividad 7

El frasco del miedo

Consigna:

El miedo suele aparecer para avisarnos que estamos ante un peligro, por ejemplo si debemos huir de un animal feroz. Algunos miedos son reales, pero otros pueden ser imaginarios. Lo importante es tener precaución y pedir ayuda si es necesario. Una de las cosas que podemos hacer es expresar en palabras o dibujos a qué cosas o situaciones le tenemos miedo. ¿Y si guardás tus miedos en un frasco?



Actividad 8

Rueda de opciones

Consigna:

La rueda de opciones es una herramienta que ayuda a pensar distintas maneras de resolver un problema o atravesar una emoción difícil. Nos recuerda que siempre hay más de una opción posible y que podemos elegir la que más nos ayude en cada momento. Con la participación de toda la familia, te invitamos a armar tu rueda de opciones con los siguientes elementos:

- Un plato de cartón o un círculo hecho con cartulina u otro material resistente.
- Una flecha de cartón recortada.
- Marcadores (fibrones, lápices de colores).
- Un gancho mariposa (opcional, para que la flecha gire).

Dibujá un círculo y dividilo en 6 u 8 partes, como si fuera una pizza. En cada parte, dibujá o escribí una acción que te ayude cuando algo se vuelve difícil (por ejemplo, respirar hondo, contar hasta 10, abrazar un peluche, escuchar música, etc.). En el centro del círculo, colocá la flecha con un gancho mariposa para que pueda girar.



¿Cómo funciona?

Cuando aparezca una situación problemática o una emoción intensa (aburrimiento, enojo, frustración, etc.), girá la flecha y poné en práctica la opción que indique. Si no da resultado, volvé a girarla y realizá otra acción. ¡Podés crear distintas ruedas de opciones para diferentes situaciones!

Certificado de Superhéroe/heroína

Se certifica que _____ ha completado satisfactoriamente la misión "Poderes reales", cumpliendo todos los objetivos y actividades del programa.

¡Felicitaciones!

 **Federada**
Fundación

