

Las aventuras de Ángel el oso

Vence el miedo a estar lejos de tus padres

Las aventuras de Ángel el oso. Vence el miedo a estar lejos de tus padres, es un cuento que pueden utilizar los padres, los cuidadores y los psicólogos infantiles, con niños que tienen sintomatología asociada a ansiedad por separación. Esta cartilla le ayuda a identificar los síntomas que se presentan ante las situaciones en las que debe estar lejos de las figuras con las que se siente seguro, y le muestra una estrategia que le permita afrontarlas.



Sandra Jimena Perdomo-Escobar

Ana Victoria Coronado-Fonseca

Jennifer Cáterin Cisneros-Piza

Diana Marcela Umbarila-Pinzón

Yisela Tulande-Ocampo

Yuly Alejandra Lancheros



UNIVERSIDAD CATÓLICA
de Colombia

Vigilada Mineducación

Perdomo-Escobar, Sandra Jimena

Las aventuras de Ángel el oso. Vence el miedo a estar lejos de tus padres / Sandra Jimena Perdomo-Escobar, Ana Victoria Coronado-Fonseca, Jennifer Cáterin Cisneros-Piza, Diana Marcela Umbarila-Pinzón, Yisela Tulande-Ocampo y Yuly Alejandra Lancheros. Bogotá: Universidad Católica de Colombia, 2021

20 páginas

ISBN: 978-958-5133-64-8 (impreso)

ISBN: 978-958-5133-65-5 (digital)

I. Título II. Coronado-Fonseca, Ana Victoria III. Cisneros-Piza, Jennifer Cáterin IV. Umbarila-Pinzón, Diana Marcela V. Tulande-Ocampo, Yisela VI. Lancheros, Yuly Alejandra

1. Psicología infantil

Dewey 155.4 SCDD ed 21

.....●.....

© Universidad Católica de Colombia
© Sandra Jimena Perdomo-Escobar
© Ana Victoria Coronado-Fonseca
© Jennifer Cáterin Cisneros-Piza
© Diana Marcela Umbarila-Pinzón
© Yisela Tulande-Ocampo
© Yuly Alejandra Lancheros

Primera edición, Bogotá D. C.
Mayo de 2021

Dirección editorial
Stella Valbuena García

Coordinación editorial
María Paula Godoy Casasbuenas

Corrección de estilo
Gustavo Adolfo Farías Ortiz

Diseño y diagramación
Juanita Isaza Merchán

Ilustraciones
María del Socorro García

Contacto
Sandra Jimena Perdomo-Escobar
<https://orcid.org/0000-0002-8171-8529>
sjperdomo@ucatolica.edu.co

Facultad de psicología
Avenida Caracas # 46-22
Bogotá, D. C.
psicologia@ucatolica.edu.co

Editorial
Universidad Católica de Colombia
Av. Caracas 46 - 72 piso 5
Bogotá, D. C.
editorial@ucatolica.edu.co

Licencia Creative Commons Atribución-
CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-SA 4.0)



Esta publicación se realiza como producto de la Especialización en Psicología Clínica, con la revisión y realimentación de los jueces expertos en psicología clínica Martha Isabel Cantor Nieto, Janeth Elizabeth Molina Rico, Laura Carolina Quintero y Eliana Ivette Ortiz Garzón, y el juez experto en metodología y psicología clínica Ronald Alberto Toro Tobar

CONTENIDO

Introducción

4

Instrucciones para los padres

6

CUENTO

Las aventuras de Ángel el oso

7

Hojas de trabajo

10

Hojas de trabajo

13

Ejercicio de respiración profunda

14

Hojas de trabajo

16

Reflexiones

17

Referencias

18

INTRODUCCIÓN

Es normal que los bebés presenten incomodidad al estar separados de sus padres, situación que va a ir cambiando en la medida que el niño crece.



Sin embargo, en algunas ocasiones la respuesta de miedo que presentan los(as) niños(as) se mantiene y aumenta, lo que da paso a distintos síntomas de ansiedad por separación, los cuales en algunos casos disminuyen con la edad (Orgilés et al., 2011), pero en otros persisten en edades preescolares y escolares, afectando el sueño, el desempeño escolar y el comportamiento de los(as) niños(as) al momento de estar alejados de sus cuidadores.

Entre los síntomas que establece el Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM 5, 2014) para la ansiedad por separación se encuentran: (a) el(la) niño(a) siente miedo cuando hay una separación de sus padres, (b) siente preocupación exagerada porque teme perder a sus padres y cree que les puede suceder algo malo, (c) se muestra resistente a salir lejos de casa, a la escuela o a otro lugar por miedo, (d) presenta un miedo persistente a estar solo o sin sus padres, (e) muestra resistencia a dormir fuera de casa o a dormir solo en otra habitación, (f) presenta pesadillas repetidas donde sus papás lo(la) dejan solo(a), y (g) expresa quejas de síntomas físicos, como dolor de cabeza, de estómago, náuseas o vómito cuando está sin sus padres.

De acuerdo con los datos reportados por el Ministerio de Salud (MinSalud, 2018), en Colombia se encuentra que el tipo de ansiedad que se presenta con más frecuencia en los infantes es la ansiedad por separación, entendida como

respuestas que se presentan ante situaciones en las que el(la) niño(a) se separa del hogar o de las personas con las que se siente apegado(a). De hecho, los hallazgos de dicho trabajo muestran que entre 2009 y 2017 se atendieron 5 991 personas de 0 a 19 años con trastorno de ansiedad por separación, con un 50.5 % de sexo femenino y un 49.5 % de sexo masculino; dato que concuerda con el estudio realizado por Pérez y Castaño (2013), en el que no se encontraron diferencias significativas entre niños y niñas en la puntuación obtenida en la escala de ansiedad por separación.

Teniendo en cuenta lo anterior fue que se planteó el objetivo de diseñar esta cartilla, ya que puede convertirse en una herramienta para que los padres o cuidadores la utilicen con niños y niñas entre los 4 y los 10 años de edad que experimentan miedo a estar lejos de ellos en situaciones cotidianas, como cuando ingresan al colegio o cuando son dejados al cuidado de otra persona.

En general, lo que se busca con esta cartilla es constituir una guía para los padres o cuidadores que les permita identificar la sintomatología presentada por los(as) niños(as) ante estos eventos y proporcionar alternativas sobre cómo puede actuar frente a dichas situaciones.

Para esto, a lo largo de este documento el lector podrá encontrar dos aventuras de Ángel el oso, una en la que asiste

al colegio por primera vez y otra en la que debe quedarse con la abuela; en ambas situaciones se pueden identificar contenidos cognitivos —lo que piensa—, respuestas fisiológicas —lo que siente en su cuerpo— y conductas —lo que hace— relacionadas con la ansiedad por separación, así como algunas estrategias para reducir el estado de intranquilidad del menor. A partir de esto, adicionalmente se encuentran actividades para completar y responder mientras se realiza la lectura, y al final se puede observar una reflexión tanto para el(la) niño(a) como para los padres o cuidadores.

Cabe mencionar que para esta obra se hizo una validación de contenido a partir de una evaluación hecha por cinco jueces expertos en psicología clínica y un juez experto en metodología, a través del método Angoff modificado, donde se obtuvo un coeficiente rWG casi perfecto ($M = .95$, $DT = .03$), con sugerencias que se tuvieron en cuenta y quedaron corregidas y posteriormente verificadas por los jurados para el desarrollo de esta obra.

• Instrucciones para los padres

Para un adecuado uso de esta cartilla, es importante que tenga en cuenta que:

Debe leerla en un lugar cómodo, en un espacio que sea agradable para usted y para el(la) niño(a), que puede ser el lugar de la casa que más le guste (como la sala o la habitación, por ejemplo).

La cartilla cuenta con ilustraciones y narrativas que permiten identificar pensamientos, emociones, respuestas fisiológicas y conductas específicas propias de la ansiedad por separación. Lo anterior le permitirá al niño(a) identificarlas y reconocer su malestar, así como utilizar técnicas básicas para el proceso de superación; pero esto se podrá facilitar si la persona que acompaña la lectura del cuento realiza al niño(a) las preguntas que se encuentran en los recuadros dentro del cuento.

Es una herramienta complementaria al proceso psicoterapéutico, pero no reemplaza la terapia o la asesoría que le brinda un psicólogo infantil.





LAS AVENTURAS DE ÁNGEL EL OSO

Un día, cuando Ángel cumplió 6 años, mamá oso le quiso dar una gran sorpresa, entonces le hizo un vestido nuevo, le compró cuadernos y muchos lápices de colores. La sorpresa era que Ángel ingresaría al colegio, donde podría conocer a muchos más amigos y podría jugar con ellos, y así divertirse mucho más.

Cuando su mamá le dio la sorpresa, Ángel sintió que su corazón palpitaba más rápido y sus manos se colocaron frías como hielo, sin embargo, no le pudo decir nada de lo que sentía ese día. Al día siguiente, su mamá se levantó muy temprano y se apresuró a hacerle el desayuno a su pequeño cachorro, pues era un día muy importante, y quería expresarle lo mucho que lo quería y lo orgullosa que estaba de él. Ángel, por su parte, pensaba en que no quería separarse de su mamá, se sentía muy asustado, y rumbo al colegio, no se apartó de ella ni por un segundo.

Ayude a Ángel

Ayude a Ángel a identificar cómo se sentía esa mañana al ir al colegio. Para ello, seleccione el dibujo que crea que corresponde.





Cuando llegó el momento de entrar al colegio, Ángel no quería hacerlo, estaba muy nervioso, miraba para todas partes y no podía dejar de llorar, solo sentía ganas de marcharse de allí, respiraba mucho más rápido y se preguntaba “¿mi mamá volverá por mí?”, “¿quiénes son todos esos otros cachorros?”. Así que se dirigió a su mamá y le pidió con sus ojos llenos de lágrimas que no lo dejara allí, se agarró tan fuerte como pudo de su ropa, y fue entonces cuando su mamá se arrodilló frente a él, le extendió los brazos, lo abrazó hasta que su llanto cesó, y le susurró al oído: “hijo, no temas entrar al colegio, sé que tienes miedo, pero mamá está aquí acompañándote y volveré por ti tan pronto suene la campana de salida. Ahora ve tranquilo, disfruta con tus nuevos amigos y aprende muchas cosas interesantes, recuerda que mamá te adora y todo estará bien. Ahora respira profundamente para que te ayude a calmar”. Cuando Ángel se sintió mejor, se abrazaron y Ángel pudo entrar al colegio.



¿Por qué Ángel sentía miedo?

¿Qué pensaba Ángel?

¿Qué sentía Ángel en su cuerpo?

¿Qué le dijo la mamá a Ángel para que entrara al colegio?

¿Qué le dijo la mamá a Ángel que hiciera para ayudarlo a calmar?

Durante el tiempo que Ángel el oso estuvo en el colegio, no dejó de pensar en su mamá, pues pasó mucho tiempo desde que ella lo dejó allí. Ángel no dejó de ver por la ventana, pues esperaba impaciente que su mamá llegara. Cuando escuchó la campana, sin decir una palabra, salió de prisa. Al ver tanta gente, se trepó en una silla, buscó y buscó a su mamá, su corazón latió tan fuerte como la brisa, sus piernas temblaron como las ramas de los árboles, y por sus ojos empezaron a caer lágrimas. Al fondo, escucho un grito: “¡Ángel!”. Al levantar su mirada vio a su abuela, y mientras corría al encuentro, gritó fuerte: “¡Abuela!, ¿dónde está mamá?, ¿dónde está?”; la abuela le respondió: “hijo, tú mamá está en una entrevista de trabajo, más tarde pasa a recogerte a mi casa”. Al escuchar que su mamá no vino, Ángel se puso muy triste y furioso porque ella le había dicho que cuando sonara la campana vendría a su encuentro.

Al llegar a la casa de la abuela osa, el pequeño Ángel, en medio de su llanto, dijo: “mi mamá no va a volver por mí, ella no me quiere, me ha dejado solo”. Para intentar calmarlo, la abuela osa le dio su comida favorita, pero Ángel no quería comer, pues su mamá no estaba. La abuela, al ver que su nieto no quería probar su plato favorito, llamó a la mamá de Ángel, y luego de explicarle lo que



estaba pasando, le pasó el teléfono a su pequeño nieto, quien no paraba de decir: “¡Mamá!, ¿dónde estás?, ¡ven rápido por mí, ven rápido, no me dejes, yo quiero estar contigo!”; y la mamá de Ángel le dijo: “Hijo, mamá está bien, pero estoy ocupada, yo iré a recogerte cuando se oculte el sol, mamá no te abandonará”.

Una vez Ángel terminó de hablar con la mamá, la abuela osa le enseñó a respirar lentamente, le dijo que tomara suavemente aire por su nariz hasta que su pancita pareciera un globo, y luego le dijo que soltara el aire muy lentamente hasta que su pancita se desinflara. Así practicaron por varios minutos, hasta que el pequeño Ángel se tranquilizó.

Ayude a Ángel

Ayude a Ángel a identificar cómo se sentía en casa de la abuela osa luego de llegar del colegio. Para ello, seleccione el dibujo que crea que corresponde.



¿Qué pensaba Ángel?

¿Qué sentía Ángel en su cuerpo?

¿Qué le enseñó la abuela osa a Ángel para ayudarlo a calmarse?



Ejercicio de respiración profunda

Puede practicar con el(la) niño(a) el ejercicio que hizo Ángel el oso para calmarse. Para ello, realicen juntos el siguiente ejercicio de respiración profunda:

1. Siéntese bien y en un lugar cómodo.
2. Si quiere, puede cerrar los ojos.
3. Tome lentamente el aire por la nariz.

Solo si puede; si no, entonces por la boca.

4. Llene toda la capacidad de sus pulmones.

Puede saber si lo está haciendo bien cuando su estómago se infla como si fuera un globo. Si quiere, ponga una de sus manos sobre su pecho y la otra sobre su estómago, esta última debe elevarse más que la otra.

5. Expulse suavemente el aire por la nariz o por la boca, como mejor le parezca.

Puede saber si lo está haciendo bien cuando su estómago se mete nuevamente. En caso de que haya puesto una de sus manos sobre su pecho y la otra sobre su estómago, esta última debe estar más metida que la otra.

6. Concéntrese en su respiración.

Concéntrese en cómo entra y sale suavemente el aire.

7. Realice este ejercicio varias veces al día.

8. Puede utilizar este ejercicio para calmarse cuando sienta que lo necesita.

Nota: Practique este ejercicio con el(la) niño(a) tantas veces como lo requiera.

Cuando el sol se empezaba a ocultar, sonó el timbre en la casa de la abuela. Al abrir la puerta, era mamá osa. Al ver hacia la puerta, el pequeño Ángel empezó a llorar, y corrió a los brazos de su mamá, quien le dijo: “Hijo, como te dije, he venido por ti y estoy bien, no llores, aquí está mamá”.

Entraron a la casa, se sentaron juntos y tuvieron una conversación en la que mamá osa le dijo a su hijo: “Habrá momentos en que mamá no podrá estar contigo, vas a estar con otras personas, como la profesora, los compañeros o la abuela osa. Debes aprender a estar lejos de mamá por tiempos largos, y quiero que estés tranquilo en esos momentos, así podrás disfrutar cuando estés en el parque, en el colegio o en casa de la abuela cuando mamá no esté. Pero cuando se oculte el sol, volveremos a vernos y estaremos en nuestra casa, como lo que ocurrió el día de hoy, que no pude pasar a recogerte al colegio porque tuve una entrevista de trabajo y la abuela osa me hizo el favor de recogerte y cuidarte mientras yo pasaba a recogerte”. El pequeño Ángel escuchó atento y calmado a su mamá, y le dijo que trataría de tranquilizarse cuando ella no estuviera con él, que, cuando se sintiera con miedo, practicaría la respiración que la abuela osa le enseñó, y que trataría de distraerse en el colegio jugando con los compañeros y aprendiendo de la profesora.

Fin



¿Qué aprendió?

Hable con el niño acerca de los siguientes puntos para ver qué aprendió de las aventuras de Ángel el oso. Si el niño sabe escribir, permítale que ponga sus respuestas en los espacios disponibles; si aún no sabe escribir, hable con él de las respuestas.

¿Qué sintió Ángel al estar sin su mamá?

.....

¿Qué pensaba Ángel cuando estaba en el colegio y en la casa de la abuela osa?

.....

¿Qué hizo Ángel cuando se dio cuenta de que su mamá no llegó a recogerlo al colegio?

.....

¿Lo que pensó Ángel sucedió?

.....

Si algún día siente miedo porque no está con sus papás, ¿qué puede hacer para calmarse?

.....

Cuando se sienta triste en el colegio porque extraña a sus papás, ¿qué puede hacer para sentirse mejor?

.....

.....

Reflexiones acerca de las aventuras de Ángel el oso

- Ángel entendió que, aunque pase un tiempo sin ver a su mamá, al finalizar la tarde ella va a estar ahí para acompañarlo.
- Ángel comprendió que tener miedo o sentirse triste o enojado es normal, y que está bien hablar de sus sentimientos con sus padres, con su abuela o con otras personas, porque eso le hará sentirse mejor.
- Ángel aprendió a reconocer lo que siente en su cuerpo, lo que piensa y lo que hace cuando siente miedo.
- La mamá de Ángel entendió que cuando su pequeño cachorro sentía que su corazón latía más rápido de lo normal, le sudaban las manos y sus ojos se llenaban de lágrimas, era porque sentía miedo.
- Ángel aprendió que practicar la respiración profunda le ayuda a calmarse cuando lo necesita.
- Ángel y su mamá practican todos los días la respiración profunda, así le es más fácil concentrarse en la respiración cuando quiere calmarse.



Referencias

- American Psychiatric Association (APA). (2014). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales, DSM 5*. Editorial Médica Panamericana S. A.
- Ministerio de Salud (MinSalud). (2018). *Boletín de salud mental en niños, niñas y adolescentes. Grupo Gestión Integrada para la Salud Mental*. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/boletin-4-salud-mental-nna-2017.pdf>
- Orgilés, M., Espada, J. P., García-Fernández, J. M., Méndez, F. X., & Hidalgo, M. D. (2011). Most feared situations related to separation anxiety and characteristics by age and gender in late childhood. *Anales de Psicología*, 27(1), 80-85. <https://www.redalyc.org/pdf/167/16717018010.pdf>
- Pérez, N., & Castaño, F. (2013). Ansiedad de separación y miedos escolares en niños y niñas de seis años. *Apuntes de Psicología*, 31(3), 299-306. <https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/85062/5.pdf?sequence=1&isAllowed=y>





Editado por la Universidad Católica de Colombia en mayo de 2021. Se utilizaron las tipografías Chaparral y Archer tamaño 16 pts.

Bogotá, D. C., Colombia

Las aventuras de Ángel el oso

Vence el miedo a estar lejos
de tus padres

