

**Base segura**

**Programa de intervención en**

**sensibilidad materna**

**Madres y niños**



**EDITORIAL**  
**uninorte**

 **TdeA**  
Institución Universitaria



**Base segura**

**Programa de intervención en**

**sensibilidad materna**

**Madres y niños**

**EDITORIAL**  
uninorte



Trejos Herrera, Ana María.

Base segura : programa de intervención en sensibilidad materna : madres y niños. / Ana María Trejos, Yomar Ossa Henao, Julieth Ocampo Dávila. Primera edición. – Barranquilla, Colombia : Sello Editorial Tecnológico de Antioquia ; Editorial Universidad del Norte, 2024.

88 páginas : ilustraciones ; 24 cm.

ISBN 978-628-7782-00-6

ISBN 978-628-7782-01-3 (PDF)

1. Apego (Psicología). 2. Adaptación (Psicología). I. Ossa Henao, Yomar de Jesús. II. Ocampo Dávila, Julieth. III. Tít.

(150.195 T787b) (CO-BrUNB)

### **Base segura**

### **Programa de intervención en sensibilidad materna**

### **Madres y niños**

**Primera edición:** diciembre de 2024

#### **Autores**

Ana María Trejos

Yomar Ossa Henao

Julieth Ocampo Dávila

**ISBN impreso:** 978-628-7782-00-6

**ISBN digital:** 978-628-7782-01-3



© Editorial Uninorte

Km. 5 vía Puerto Colombia

Área Metropolitana de Barranquilla

Teléfono. (5) 3509509

<https://editorial.uninorte.edu.co/>



© Sello Editorial Tecnológico

de Antioquia

Calle 78b # 72A - 220

Teléfono. (604 4) 444 3700

Medellín – Colombia

#### **Coordinación editorial**

Fabián Buelvas

#### **Asistencia editorial**

Daniela Torres

#### **Corrección de textos**

Henry Stein

#### **Ilustraciones, diagramación e impresión**

Divegráficas S.A.S.

© Reservados todos los derechos. Queda prohibida la reproducción total o parcial de esta obra, por cualquier medio reprográfico, fónico o informático, así como su transmisión por cualquier medio mecánico o electrónico, fotocopias, microfilm, offset, mimeográfico u otros sin autorización previa y escrita de los titulares del copyright. La violación de dichos derechos constituye un delito contra la propiedad intelectual.

# Contenido

## Introducción

Aspectos generales del programa ..... 5

## SESIÓN 1.

Visita al hogar y grabación ..... 9

## SESIÓN 2.

Mi experiencia de maternidad ..... 11

## SESIÓN 3.

Soñando con mi hijo(a) ..... 17

## SESIÓN 4.

Recordando mis experiencias de la infancia ..... 27

## SESIÓN 5.

Comprendiendo y respondiendo al mundo interno de mi hijo(a) ..... 39

## SESIÓN 6.

Fortaleciendo mi capacidad para entender a mi hijo(a) ..... 47

## SESIÓN 7.

Restableciendo la conexión con mi hijo(a) ..... 53

## SESIÓN 8.

Fortaleciendo el vínculo con mi hijo(a) ..... 61

## SESIÓN 9.

Fortaleciendo lazos de relación ..... 69

## SESIÓN 10.

Afianzando mis logros ..... 73



# Introducción

El programa «Base Segura» es una oportunidad para favorecer tu capacidad de comprender lo que ocurre en tu mundo interno y en el de tu hijo(a) con el fin de mejorar su relación. El vínculo de cada madre y su hijo(a) está compuesto por muchos encuentros que en ocasiones generan alegría y satisfacción, y en otras, situaciones difíciles que generan rabia, tristeza, soledad y frustración.

La maternidad es una oportunidad para disfrutar con el crecimiento y desarrollo de cada hijo(a); es una posibilidad de jugar un papel importante en su bienestar y felicidad. Es brindarle las condiciones para que sea una persona sana y tenga la posibilidad de sentir seguridad en sí mismo, en sus acciones, en sus logros, y pueda también tener relaciones con otras personas que lo(a) hagan sentir seguro(a) y feliz.



## Aspectos generales del programa

### Duración de la participación

Tu participación en el programa será de diez semanas, dedicando una hora semanal. Los días de la reunión serán coordinados por ti y la persona que estará a cargo. Las sesiones serán cada ocho días. Necesitamos que trates de participar en todas las sesiones, ya que están pensadas para que puedas lograr lo que te proponemos en la introducción. Antes de la intervención te visitarán en tu hogar para firmar el consentimiento informado, en el que ratificas que tu participación es con total libertad y nosotros te aseguramos que protegeremos tu información y que buscamos solo tu bienestar.



Después de terminado el programa, te visitaremos en tu hogar para hacerles seguimiento a tus logros y a los de tu hijo(a).

## Grabaciones en video

Durante tu participación en el programa haremos varias grabaciones de tu hijo(a) y tú; estas grabaciones serán utilizadas únicamente con la finalidad de promover una mejor relación y fortalecer las capacidades que tienes como madre. En ningún momento serán utilizadas para otros fines, y al final de la intervención te devolveremos las grabaciones en un CD. Somos conscientes de que ser grabado y luego vernos en la pantalla puede generar miedo, estrés, angustia o rabia; ten la certeza de que estamos formados para ayudarte y no para hacerte sentir mal; buscaremos siempre tu bienestar. Las grabaciones solo las observaremos tú, otras dos madres y el profesional.



## Contenido del programa

Durante las diez sesiones trabajaremos tres temáticas, divididas de la siguiente manera:

### **1. *Mi experiencia de maternidad***

En esta temática nos proponemos analizar tu experiencia de maternidad. Indagaremos por la relación con personas que fueron importantes, cercanas y constantes a lo largo de tu vida. Analizaremos cómo ha sido tu experiencia de maternidad, qué aprendizajes has hecho con tu hijo(a), qué situaciones han sido difíciles, cómo has vivido los retos de ser mamá y qué piensas hoy de esta labor. Finalmente, reflexionaremos sobre los sueños y deseos con tu hijo(a) y contigo misma. En esta temática trabajaremos tres sesiones.



## **2. Retroalimentación a través de videofeedback**

Vamos a entender la sensibilidad como la capacidad para captar las señales de tu hijo(a), comprender lo que pasa (emociones, pensamientos, conductas, necesidades y responder pronta y adecuadamente). Fortalecer esta capacidad te permitirá seguir ayudándole a conquistar cada etapa de su vida. Además, cuando un niño(a) se siente comprendido, experimenta seguridad en sí mismo y confianza en los demás.

En este módulo observaremos y analizaremos escenas breves en las que compartes con tu hijo(a), con la finalidad de fortalecer la relación de los dos. En esta temática trabajaremos siete sesiones.

## **3. Compartiendo con mi hijo en el juego**

Esta temática está pensada para que, jugando con tu hijo(a) en la sesión, describas y reflexiones lo que ocurre cuando están juntos. El juego permite fortalecer la relación madre-hijo(a); es una oportunidad para ayudarle a encontrar soluciones a sus dificultades; permite que disfruten de crear, y también, experimentar bienestar porque lo acompañas en sus logros. En esta temática trabajaremos dos sesiones.



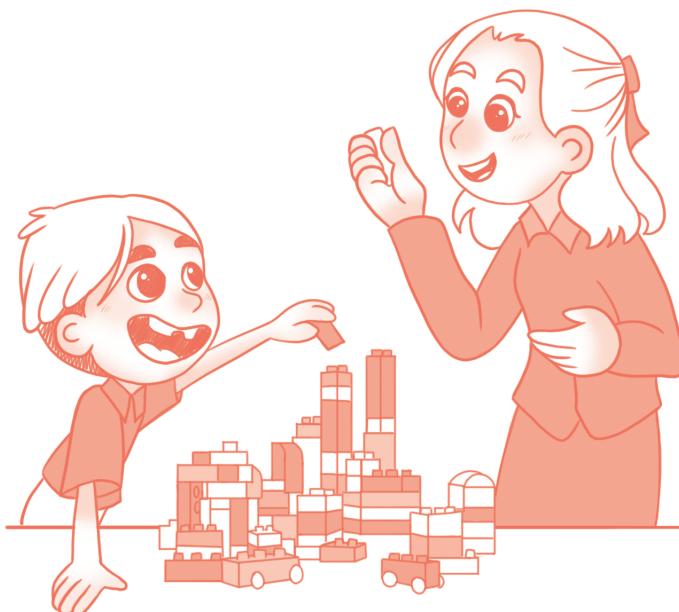
## **Participantes**

Durante tu participación en el programa compartirás con dos madres, ya que el grupo está integrado por máximo tres. También compartirás con un profesional capacitado y formado para esta intervención. Haremos todo lo posible para que durante todas las sesiones haya respeto, cordialidad, apoyo y confianza en los integrantes del grupo. Fomentaremos el respeto por las opiniones y durante los momentos difíciles que se puedan presentar.



# SESIÓN 1.

## Visita al hogar y grabación



### Introducción

Durante el programa trabajaremos en grupo de máximo tres madres y el profesional a cargo. Pero antes necesitamos que nos des la oportunidad de visitar tu hogar y observar dos momentos en los que compartes con tu hijo; estos momentos son: la alimentación y un espacio de juego. Para nosotros es importante saber cómo se relacionan cotidianamente tu hijo(a) y tú. Somos conscientes de que estos momentos son muy privados e íntimos en su vida; por esto mismo solo podemos hacerlo si tú nos autorizas. Te vamos a pedir que nos permitas grabar estas escenas y al final del programa te devolveremos las grabaciones en un CD.



## Actividades

- 1.** Inicialmente, el profesional te contará en qué consiste el programa, qué haremos en el transcurso de las diez sesiones, cómo vamos a trabajar, qué esperamos con tu participación, y los compromisos que adquieres con el programa.
- 2.** Seguidamente, firmaremos el consentimiento informado en el que nos autorizas a ser partícipes de los dos momentos en que compartes con tu hijo: alimentación y juego. Y también, que aceptas tu participación en el programa.
- 3.** Finalmente, te entregaremos un cuadernillo que tendrás a lo largo del programa y podrás conservarlo. Durante los días antes del programa te solicitamos llenar los cuestionarios que están en la sección “Mi estado de bienestar. Primera parte”. Estos cuestionarios nos ayudarán a saber cómo estás de salud y nos permitirán mejorar nuestro trabajo contigo.
- 4.** Al finalizar el programa, te visitaremos para acompañarte en los logros que obtuvistes y en los de tu hijo(a).

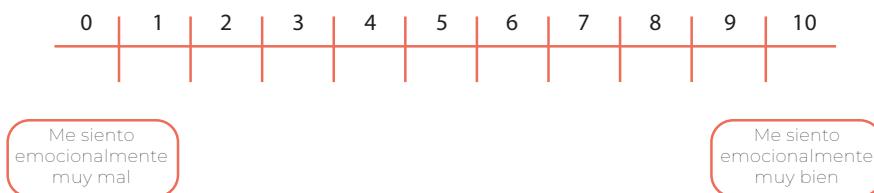
***¡Nos vemos en el programa!***

## SESIÓN 2.

### Mi experiencia de maternidad

**Escala visual analógica (EVA) de estado emocional**

**Estado emocional inicial**



### Introducción

A partir de las experiencias que has tenido con tú hijo(a) construiste muchos aprendizajes de madre. Momentos como el saber que estabas embarazada, el nacimiento, los primeros meses, los primeros pasos y su aprendizaje en los primeros años han marcado mucho tu vida y te han enseñado a ser mamá.

Hoy hablaremos de tus experiencias como mamá: seguramente tienes muchas cosas por contar, compartir y recordar. Han sido buenos momentos, y otros no tan buenos, pero todos ellos han aportado a tu crecimiento.



## Bienvenida a esta primera sesión

### Actividad 1

- Tu experiencia de ser madre te ha dejado muchos aprendizajes. Escribe tres cosas que has aprendido durante tus años de ser mamá.

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

- ¿Cuáles han sido los dos sentimientos que más has experimentado en tus años de ser madre y por qué? Ejemplo: Tristeza, porque me he sentido sola. Alegría, porque he aprendido muchas cosas.

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

- Escribe dos situaciones que hayan sido difíciles para ti como mamá.

1. \_\_\_\_\_



**2.** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

- ¿Qué ha sido lo mejor de ser madre? Escribe dos cosas.

**1.** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**2.** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

- ¿Cuál es la situación más difícil que has tenido que enfrentar con su hijo(a)?

**1.** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Comparte tus experiencias con el grupo.

### Reflexionemos

- La maternidad es una experiencia que construimos a partir de los momentos buenos y difíciles con nuestros hijos. Cada momento nos ayuda a aprender a ser madre.
- Ser madre implica sentirse feliz de tener la oportunidad de dar lo mejor para los hijos, pero también es reconocer que a veces hay cansancio fatiga y muchas dificultades.



## Actividad 2. Árbol de experiencias: mis aprendizajes de maternidad

Te solicitamos que en los tres cuadros de la izquierda escribas una palabra positiva sobre ser mamá, en el círculo que está al lado escribes un recuerdo que exprese esa palabra.

Ejemplo: la palabra puede ser “amor” y el recuerdo: “Recuerdo que cuando mi hijo(a) me dijo mamá por primera vez sentí que lo amaba mucho”.

En los cuadros de la derecha escribe una palabra negativa sobre tu experiencia de ser madre, y en el círculo que está al lado escribe un recuerdo que exprese esa palabra.

Ejemplo: la palabra es “cansancio” y el recuerdo: “Recuerdo que los primeros años me tocaba despertarme varias veces en la noche para darle de comer a mi hijo(a), y esto me cansaba mucho, me sentía muy agotada”.

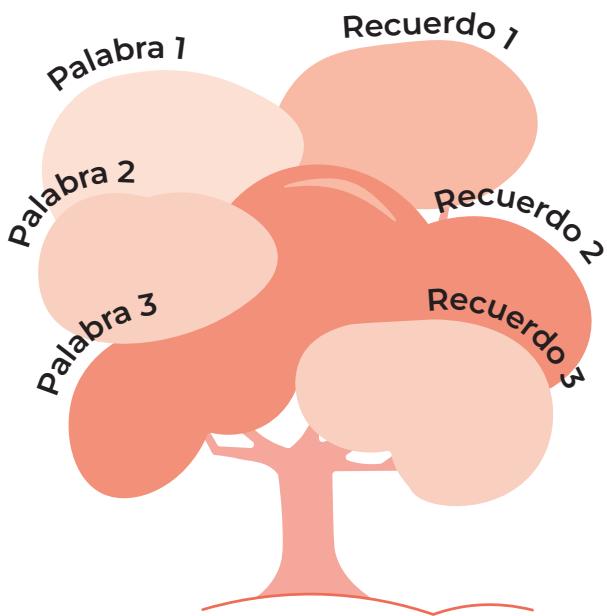
### Árbol de experiencias

En la columna izquierda señala aspectos positivos con su respectivo recuerdo, y en la derecha aspectos negativos con su respectivo recuerdo.

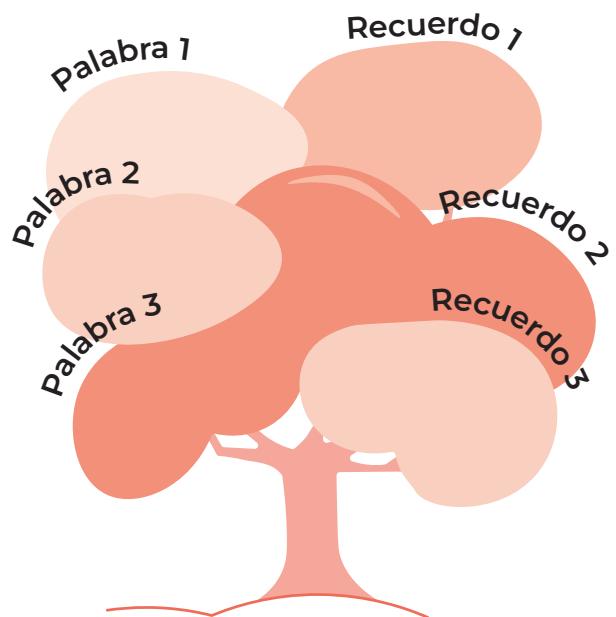




### Positivos



### Negativos





## Mensaje

Mamá. Una de las primeras palabras del mundo. Un nombre único que llevan millones de mujeres. Una palabra para nombrar el amor, la ternura, el vínculo, quizás la ausencia. Hay tantas madres como criaturas. Sin embargo, en todos los continentes, una vez toman a su bebé en brazos, todas las mamás se parecen. ("Mamá", cuento de Helene Delforge).

### Recuerda

- La maternidad es una experiencia que se construye a partir de los momentos buenos y difíciles con los hijos. Cada momento ayuda a aprender a ser madre.
- Ser madre implica sentirse feliz de tener la oportunidad de dar lo mejor para los hijos, pero también es reconocer que a veces hay cansancio, fatiga y muchas dificultades.

## Diligenciando mi diario

Al final del cuadernillo hay unas páginas para que las utilices como diario. Durante el transcurso de la semana te invitamos a que le dediques parte de tu tiempo a la sesión 1.

Recuerda llevar para la próxima sesión una foto en la que estén tu hijo y tú.

### Escala visual analógica (EVA) de estado emocional

#### Estado emocional final



Me siento emocionalmente muy mal

Me siento emocionalmente muy bien

## SESIÓN 3.

### Soñando con mi hijo(a)



**Escala visual analógica (EVA) de estado emocional**

**Estado emocional inicial**



Me siento  
emocionalmente  
muy mal

Me siento  
emocionalmente  
muy bien



## Introducción

Desde que tu hijo(a) nació empezaste a soñar con su futuro. Tal vez soñaste lo siguiente: ¿cómo será como persona?, ¿qué tipo de cosas hará cuando esté grande?, ¿con quién se casará?, ¿qué profesión tendrá? También soñaste contigo como mamá: ¿seré una buena mamá?, ¿podré ayudarle en lo que necesite?, ¿será difícil para mí ser mamá?

En esta sesión vamos a indagar por los sueños que has tenido con tu hijo(a) y contigo. También observaremos escenas de video en las que analizaremos la relación de los dos y buscaremos la forma de fortalecerla.

### **Actividad 1. Retratando la relación con mi hijo(a)**

Pega en el cuadro la foto que seleccionaste para esta sesión.



## Preguntas

- A la izquierda de la página hay una columna donde te invitamos a escribir lo siguiente: *¿cómo quieres que tu hijo(a) sea como persona dentro de 20 años?*
- A la derecha de la página hay una columna donde te invitamos a escribir lo siguiente: *¿cómo te ves como mamá dentro de 20 años?*
- En el centro de la página hay una columna donde te invitamos a escribir tres cosas que debes mejorar en la relación con tu hijo(a) para cumplir con estos sueños. Ejemplo: “ser más paciente”; “hablarle más”.

**Mi hijo en  
20 años**

**Nuestro  
Presente**

**Yo en 20 años  
como mamá**



## Mensaje

Quiero regalarte una sonrisa que colme de luz tu corazón, quiero regalarte un abrazo y, con él, todo mi amor. Quiero que me mires a los ojos y que en ellos también te mires a ti; mamá, eres muy importante para poder crecer con seguridad y amor. Sé que te cansas y a veces te pones triste, pero recuerda que lo que haces me ayuda a vivir.

### **Actividad 2. Observando y pensando la relación con mi hijo(a)**

En las próximas sesiones abordaremos varias escenas de video en las que elaboramos ideas sobre lo que ocurre en la relación con tu hijo(a). Las escenas que observaremos están dirigidas para que tú, como madre, puedas tener una mejor capacidad para entenderlo(a) y acompañarlo(a) en su crecimiento.

Las escenas de video no son para hacerte sentir mal, ni para señalar aspectos negativos de tu vida, son para ayudarte en tu proceso de acompañar a tu hijo(a).

Durante la observación te invitamos a que respondas varias preguntas para luego socializarlas.

#### **Reflexionemos**

- Las escenas se refieren a aspectos positivos de la relación con mi hijo(a) que me permitirán fortalecer mi rol de maternidad.
- Son una oportunidad para pensar momentos específicos de lo que ocurre entre mi hijo(a) y yo.
- Las escenas tienen la finalidad de fortalecer las competencias de cada madre como cuidadora.



<b>Madre 1. Escena 1</b>	
Primer momento 1)	
2)	
Segundo momento 1)	
2)	
3)	

<b>Madre 1. Escena 2</b>	
Primer momento 1)	
2)	
Segundo momento 1)	
2)	



### Madre 1. Escena 2

3)	
----	--

### Madre 2. Escena 1 \_\_\_\_\_

Primer momento 1)	
2)	
Segundo momento 1)	
2)	
3)	

### Madre 2. Escena 2

Primer momento 1)	
2)	



<b>Madre 2. Escena 2</b>	
Segundo momento	
1)	
2)	
3)	

<b>Madre 3. Escena 1</b> _____	
Primer momento	
1)	
2)	
Segundo momento	
1)	
2)	
3)	



<b>Madre 3. Escena 2</b>	
Primer momento <b>1)</b>	
<b>2)</b>	
Segundo momento <b>1)</b>	
<b>2)</b>	
<b>3)</b>	

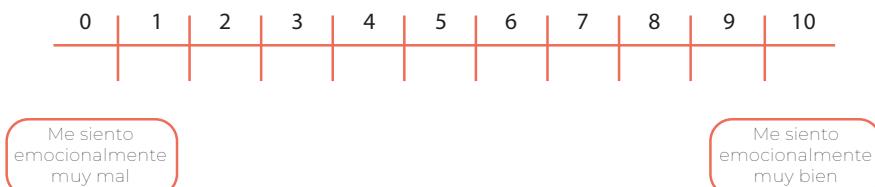
### **Recuerda**

- Fortalecer la relación con mi hijo(a) es darle la oportunidad para que en el futuro sea una persona segura y confiada.
- Comprender lo que pasa conmigo como madre, me hace sentirme más satisfecha con lo que hago.



### **Escala visual analógica (EVA) de estado emocional**

#### **Estado emocional final**



#### **Diligenciando mi diario**

Te invitamos a que a lo largo de la semana diligencies tu diario (al final del cuadernillo). Allí aparece la sesión 2. Es la oportunidad para reflexionar sobre ti misma.

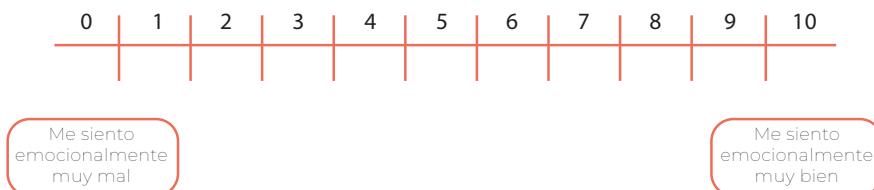


## SESIÓN 4.

### Recordando mis experiencias de la infancia

**Escala visual analógica (EVA) de estado emocional**

**Estado emocional inicial**



**Actividad 1. Experiencias de cuidado en mi pasado**

#### Introducción

Toda madre también fue hija. Tuvo unos padres que la quisieron y cuidaron de una forma particular. La relación que la madre tuvo con sus padres marcó la manera de cuidar a sus hijos. En el momento en que el hijo(a) nace, la madre recuerda la manera como vivió su infancia. En muchas ocasiones ha querido que su hijo(a) viva lo que ella vivió cuando era pequeña, pero en otras ha querido cambiar la historia al ofrecerle todo lo contrario a lo que ella vivió.

En esta sesión vamos a indagar por la forma en que viviste tu infancia con tus padres. También pensaremos cómo la relación con tus padres influyó en la forma de ser mamá.

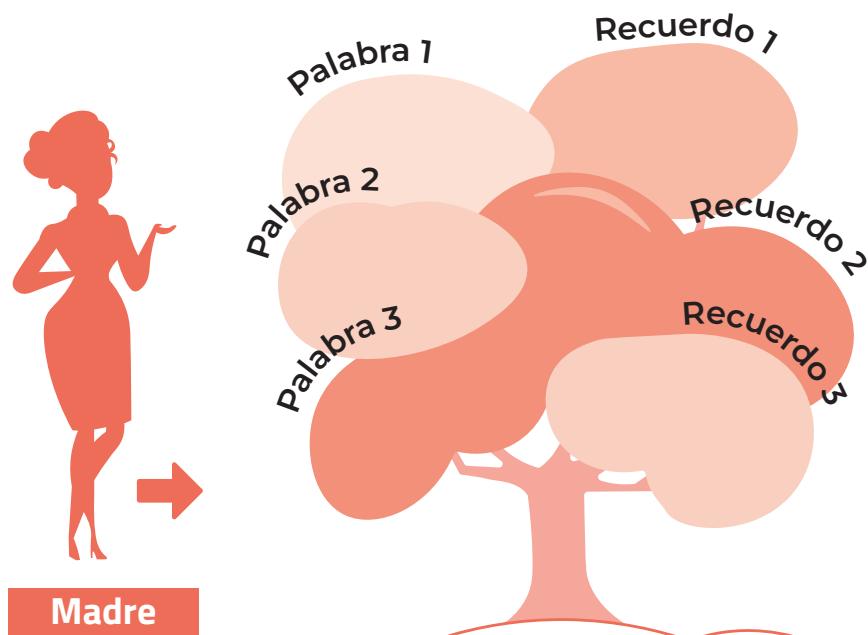


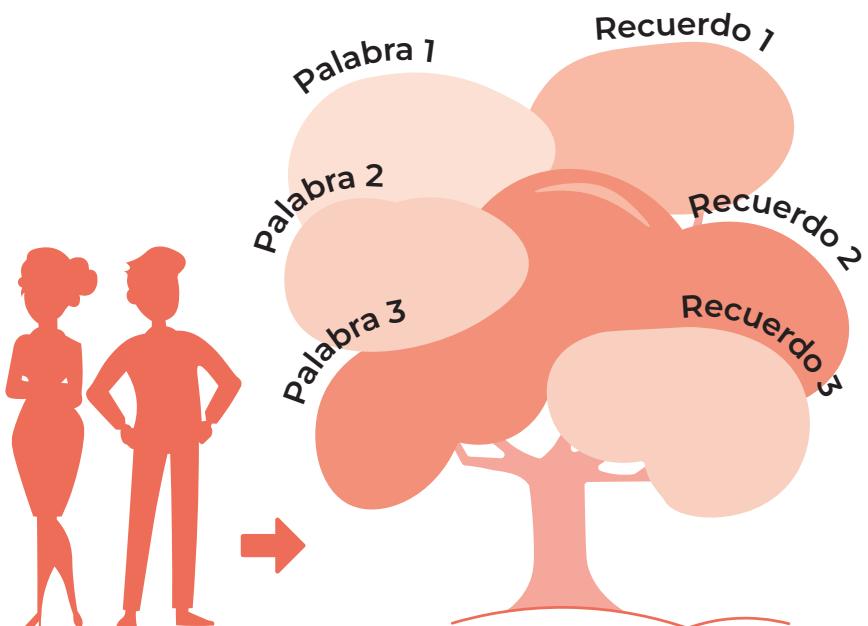
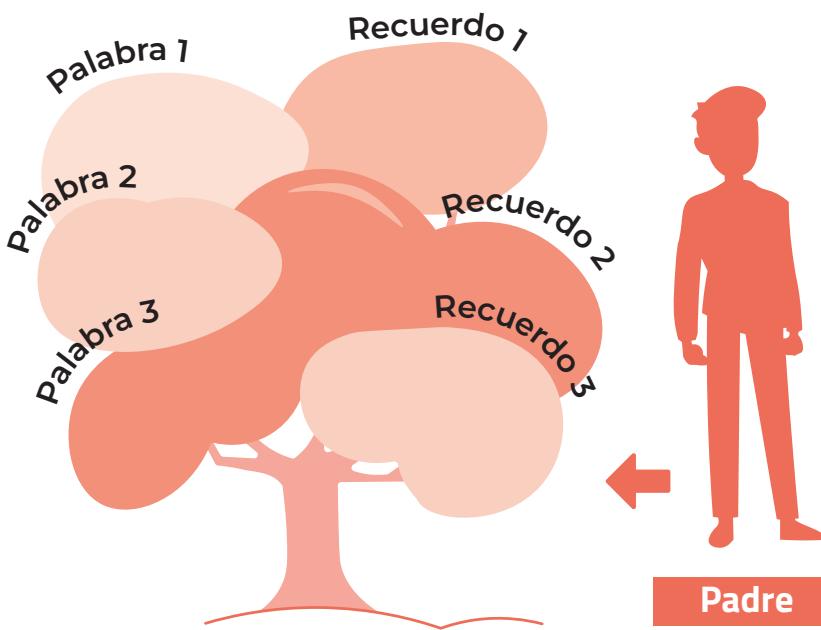
## Actividad

A continuación, encontrarás tres figuras: una masculina, una femenina y una tercera opción. Te solicitamos que escribas en los cuadros tres palabras que representen la relación con tu madre, tu padre y otra persona importante en tu infancia desde los 4 a los 10 años. Ejemplo para la mamá: "amorosa", "exigente", "soledad", "ternura", "regaños".

Luego de las palabras te pedimos que escribas un recuerdo que dé cuenta de esa palabra. Ejemplo: la palabra es "ternura" y el recuerdo: "Recuerdo una vez que llegué de la escuela muy triste y mi padre me abrazó y me dijo que todo iba a estar bien".

La palabra es "soledad" y el recuerdo: "Recuerdo que cuando llegué del colegio necesitaba hablar con mi mamá. Aunque estaba en la casa, no le hablé porque nunca hablábamos".







## Actividad 2. Impacto en la relación con mi hijo(a)

### Preguntas

- De las experiencias que tuviste con tus padres en la infancia, ¿cuáles se repiten entre tu hijo(a) y tú? Elige dos de ellas, por ejemplo: “Tuve un parente que me acompañaba al colegio y ahora yo hago lo mismo con mi hijo(a)”; “Mi madre conversaba mucho conmigo, y ahora yo también hablo mucho con mi hijo(a)”; “Mi mamá se enojaba mucho conmigo, yo siento que también me enojo mucho con mi hijo(a)”.

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

- De las experiencias que tuviste con tus padres en la infancia, ¿cuáles cambiaron o son diferentes entre tu hijo(a) y tú? Ejemplo: “Mi mamá nunca habló conmigo; hoy en día yo converso mucho con mi hijo(a)”; “Mi papá nunca me ayudó en las tareas; ahora yo ayudo mucho a mi hijo(a) con sus tareas”.

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



Ahora te solicitamos que observes la figura que se presenta a continuación y te imagines que es tu hijo(a) y tú. Luego de observar por un momento responde a lo siguiente:

- Escribe en el cuadro tres cosas que quisieras mejorar en la relación con tu hijo(a), y en el círculo, cómo crees que puedes mejorarlas.





## Recuerda

- Mis experiencias del pasado influyeron en la manera como cuido a mi hijo(a). Siempre tendrá la oportunidad para fortalecer los momentos positivos y para cambiar los negativos.

**Mensaje:** ¿Qué piensas de la siguiente imagen?

Valérie Larrondo

Claudine Desmarteau





### Actividad 3. Observando y pensando la relación con mi hijo(a)

A continuación, vamos a observar una escena de video para cada una de las mamás. Estas escenas de video serán de máximo un minuto. Durante la observación te invitamos a que respondas varias preguntas, para luego socializarlas.

#### Reflexionemos

- Las escenas se refieren a aspectos positivos de la relación con mi hijo(a) y me permiten fortalecer nuestra relación.
- Son una oportunidad para pensar momentos específicos de lo que ocurre entre mi hijo(a) y yo para comprenderlo mejor.
- Las escenas tienen la finalidad de fortalecer las competencias de cada madre como cuidadora.

Madre 1. Escena 1 _____	
Primer momento <b>1)</b>	
<b>2)</b>	
Segundo momento <b>1)</b>	
<b>2)</b>	



<b>Madre 1. Escena 1</b> _____	
3)	

<b>Madre 1. Escena 2</b>	
Primer momento	
1)	
2)	
Segundo momento	
1)	
2)	
3)	

<b>Madre 2. Escena 1</b> _____	
Primer momento	
1)	
2)	



Madre 2. Escena 1	
Segundo momento	
1)	
2)	
3)	

Madre 2. Escena 2	
Primer momento	
1)	
2)	
Segundo momento	
1)	
2)	
3)	



<b>Madre 3. Escena 1</b>	
Primer momento	
1)	
2)	
Segundo momento	
1)	
2)	
3)	

<b>Madre 3. Escena 2</b>	
Primer momento	
1)	
2)	
Segundo momento	
1)	



Madre 3. Escena 2	
2)	
3)	

### Reflexionemos

- Fortalecer la relación con mi hijo(a) es darle la oportunidad para que en el futuro sea una persona segura y confiada.
- Comprender lo que pasa conmigo como madre cuando estoy con mi hijo(a) es ayudarme a sentirme más satisfecha con lo que hago.

### **Escala visual analógica (EVA) de estado emocional**

#### **Estado emocional final**



Me siento emocionalmente muy mal

Me siento emocionalmente muy bien

*¡Diligencia tu diario a lo largo de la semana!*



## SESIÓN 5.

### Comprendiendo y respondiendo a las necesidades de mi hijo(a)



**Escala visual analógica (EVA) de estado emocional**

**Estado emocional inicial**



Me siento  
emocionalmente  
muy mal

Me siento  
emocionalmente  
muy bien



## Introducción

Ninguna madre nace con un manual para ser madre. Desde que tu hijo(a) está en tu vientre tratas de entenderlo. A medida que pasa cada día aprendes a saber qué ocurre en su mente, qué cosas quiere, qué gestos o palabras lo calman.

Hay momentos que entiendes lo que le pasa y en otros te confundes y no sabes lo que quiere.

Para el programa “Base Segura” es importante que puedas ser mejor observadora de tu hijo(a), cada vez más sensible a lo que le ocurre, comprensiva con sus necesidades.

Si comprendes a tu hijo(a), él se sentirá reconocido y amado por ti. Comprender a tu hijo(a) te hará sentir una mejor mamá.

## Actividad

A continuación, vamos a observar dos escenas de video por cada una de las mamás. Durante la observación de las escenas te vamos a pedir que respondas varias preguntas y luego las vamos a socializar.

### Reflexionemos

- Las escenas se refieren a aspectos positivos de la relación madre-hijo(a) que me permiten comprenderlo mejor.
- Las escenas son una oportunidad para pensar momentos específicos de lo que ocurre entre mi hijo(a) y yo.
- Las escenas tienen la finalidad de fortalecer las competencias de cada madre como cuidadora.



<b>Madre 1. Escena 1</b>	
Primer momento	
1)	
2)	
Segundo momento	
1)	
2)	
3)	

<b>Madre 1. Escena 2</b>	
Primer momento	
1)	
2)	
Segundo momento	
1)	
2)	



### Madre 1. Escena 2

3)	
----	--

### Madre 2. Escena 1 \_\_\_\_\_

Primer momento 1)	
2)	
Segundo momento 1)	
2)	
3)	

### Madre 2. Escena 2

Primer momento 1)	
2)	



<b>Madre 2. Escena 2</b>	
Segundo momento	
1)	
2)	
3)	

<b>Madre 3. Escena 1</b> _____	
Primer momento	
1)	
2)	
Segundo momento	
1)	
2)	
3)	



<b>Madre 3. Escena 2</b>	
Primer momento	
1)	
2)	
Segundo momento	
1)	
2)	
3)	

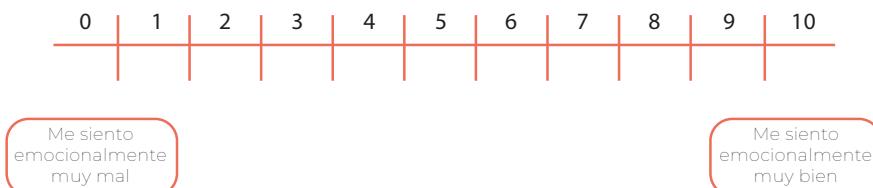
### Reflexionemos

- Identificar lo que mi hijo(a) necesita, lo(a) hace sentir que es importante para mí y que lo comprendo.
- Responder adecuadamente a las necesidades de mi hijo(a), le hace sentir que lo conozco y que contará siempre con mi ayuda.



### **Escala visual analógica (EVA) de estado emocional**

#### **Estado emocional final**



*¡Diligencia tu diario a lo largo de la semana!*

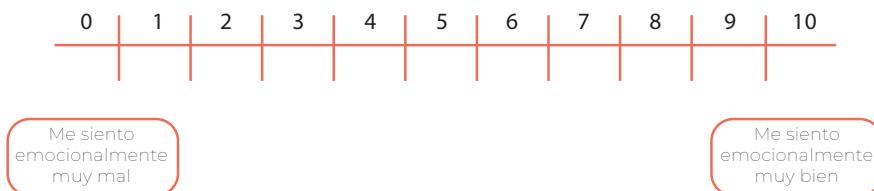


## SESIÓN 6.

### Fortaleciendo mi capacidad para entender a mi hijo(a)

#### **Escala visual analógica (EVA) de estado emocional**

##### **Estado emocional inicial**



### Introducción

Los niños(a) expresan sus necesidades de muchas formas. Si tú tienes varios hijos, sabrás que cada uno de ellos se expresa de forma distinta. Comprender mejor a tu hijo(a) te ayuda a responder mejor. Cuando lo comprendes, lo ayudas a sentirse bien consigo mismo.

El análisis de la relación entre tu hijo(a) y tú a través de videos les permite disfrutar de estar juntos, compartir logros y amarse.

### Actividad 1

A continuación, vamos a observar dos escenas de video por cada una de las mamás. Durante la observación de las escenas te vamos a pedir que respondas varias preguntas y luego las socializaremos.



## Reflexionemos

- Las escenas se refieren a aspectos positivos de la relación madre-hijo.
- Cada escena es una oportunidad para pensar momentos específicos de lo que ocurre entre la madre y su hijo.
- Las escenas tienen la finalidad de fortalecer las competencias de cada madre como cuidadora.

Madre 1. Escena 1 _____	
Primer momento	
1)	
2)	
Segundo momento	
1)	
2)	
3)	



Madre 1. Escena 2	
Primer momento	
1)	
2)	
Segundo momento	
1)	
2)	
3)	

Madre 2. Escena 1	
Primer momento	
1)	
2)	
Segundo momento	
1)	
2)	



<b>Madre 2. Escena 1</b> _____	
3)	

<b>Madre 2. Escena 2</b>	
Primer momento	
1)	
2)	
Segundo momento	
1)	
2)	
3)	

<b>Madre 3. Escena 1</b> _____	
Primer momento	
1)	
2)	



Madre 3. Escena 1	
Segundo momento	
1)	
2)	
3)	

Madre 3. Escena 2	
Primer momento	
1)	
2)	
Segundo momento	
1)	
2)	
3)	

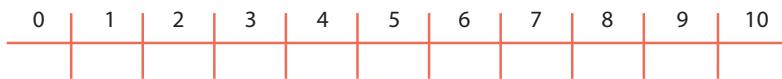


## Reflexionemos

- Entender las conductas de mi hijo(a), me permite responder mejor a sus necesidades.
- Mi hijo expresa de diferentes formas lo que quiere, lo importante es que pueda comprenderlo.

### **Escala visual analógica (EVA) de estado emocional**

#### **Estado emocional final**



Me siento emocionalmente muy mal

Me siento emocionalmente muy bien

*¡Diligencia tu diario a lo largo de la semana!*

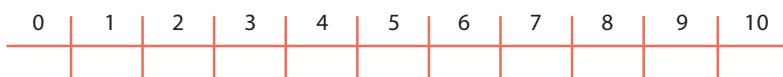
## SESIÓN 7.

### Restableciendo la conexión con mi hijo(a)



**Escala visual analógica (EVA) de estado emocional**

**Estado emocional inicial**





## Introducción

En muchas ocasiones, las ocupaciones, preocupaciones y dificultades hacen que la relación con tu hijo(a) sea difícil. El cansancio, el trabajo, las dificultades de familia, los problemas personales hacen que no respondas de la misma forma o estés ocupada en otras responsabilidades. Hay momentos en que las dificultades son muchas y hacen de la maternidad una experiencia difícil.

En esta sesión vamos a identificar y pensar aquellos momentos en que se pierde la conexión con los hijos y la forma de restablecer la comunicación con ellos.

### Reflexionemos

- Las madres no siempre responden a las señales o necesidades de sus hijos debido a muchas circunstancias: cansancio, problemas familiares o de pareja, situación de trabajo, entre otros.
- A veces es importante observar cómo nos podemos desconectar de los hijos, con la finalidad de fortalecer nuestros lazos de amor.
- Las escenas que vamos a observar no tienen como objetivo hacerte sentir mal, incómoda o culpable por no haber atendido a la necesidad de su hijo(a); al contrario, se pretende fortalecer tu capacidad para ser una madre sensible.
- No se aceptan críticas ni juicios por parte de las madres durante la presentación de la escena.



## Actividad

A continuación, vamos a observar dos escenas de video por cada una de las mamás. Estas escenas de video serán de máximo dos minutos. Durante la observación de las escenas te vamos a pedir que respondas varias preguntas y luego las socializaremos.

<b>Madre 1. Escena 1</b>	
Primer momento	
1)	
2)	
Segundo momento	
1)	
2)	
Tercer momento	
1)	

<b>Madre 1. Escena 2</b>	
Primer momento	
1)	
2)	



### Madre 1. Escena 2

Segundo momento	
1)	
2)	
Tercer momento	
1)	

### Madre 2. Escena 1 \_\_\_\_\_

Primer momento	
1)	
2)	
Segundo momento	
1)	
2)	
Tercer momento	
1)	



<b>Madre 2. Escena 2</b>	
Primer momento	
1)	
2)	
Segundo momento	
1)	
2)	
Tercer momento	
1)	

<b>Madre 3. Escena 1</b> _____	
Primer momento	
1)	
2)	
Segundo momento	
1)	
2)	



<b>Madre 3. Escena 1</b>	
Tercer momento	
1)	

<b>Madre 3. Escena 2</b>	
Primer momento	
1)	
2)	
Segundo momento	
1)	
2)	
Tercer momento	
1)	

### Mensaje

Leamos en voz alta el siguiente mensaje:

*Recuerda que los grandes cambios comienzan paso a paso. Los cambios importantes van paso a paso, con una acción diaria. Comienza cambiando aquello que no te hace bien a ti ni a tu hijo(a). Se amable siempre contigo y con él (ella).*

*Pero sobre todo, recuerda que siempre tendrás la oportunidad para mejorar la relación con tu hijo(a). ¡Se compasiva contigo! (Corazón de madre, Isabel Minhos).*

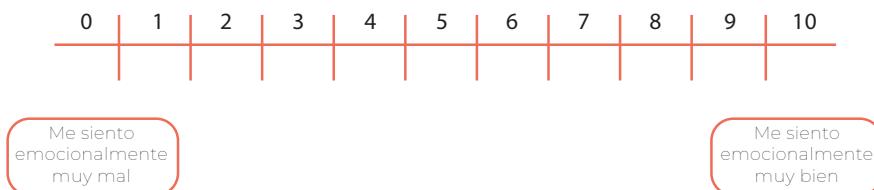


## Reflexionemos

- Muchas veces, el cansancio, mis emociones y los problemas hacen que no le responda siempre a mi hijo(a) adecuadamente.
- Cada madre tiene en su interior muchas situaciones difíciles que la llevan a no poder identificar las señales de su hijo(a).

### **Escala visual analógica (EVA) de estado emocional**

#### **Estado emocional final**



*¡Diligencia tu diario a lo largo de la semana!*

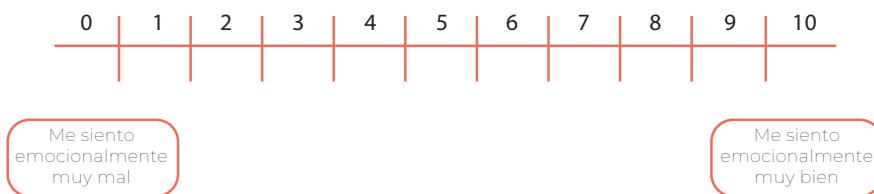


## SESIÓN 8.

### Fortaleciendo el vínculo con mi hijo(a)

**Escala visual analógica (EVA) de estado emocional**

**Estado emocional inicial**



### Introducción

Las madres tienen muchas ocupaciones cada día. Desde que se levantan están haciendo muchos esfuerzos por cumplir con múltiples tareas.

En ocasiones son tantas las cosas que llevas dentro, que los momentos en que te desconectas de tu hijo(a) pueden ser bastantes. En esta sesión vamos a pensar aquellos momentos en que comprender y responder a tu hijo(a) no ha sido fácil. Analizaremos qué ocurre con él(ella) y qué estrategias puedes encontrar para recuperar la relación.

¡Siempre hay una oportunidad para que fortalezcas la relación con tu hijo(a)!



## Reflexionemos

- Las situaciones cotidianas que viven las madres no siempre permiten una respuesta adecuada y oportuna a las necesidades de los niños.
- Hay ocasiones en que el temperamento del niño y su forma de ser hacen difícil entenderlo y responder a sus necesidades.
- Los niños son personas igualmente complejas que los adultos, por este motivo, no siempre es fácil entenderlos.
- Las escenas que vamos a observar no tienen como objetivo hacerte sentir mal, siempre se pretende fortalecer la capacidad de ser una madre sensible.
- Trataremos con cuidado cada una de las escenas que veremos a continuación.

## Actividad

A continuación, vamos a observar dos escenas de video por cada una de las mamás. Durante la observación de las escenas te vamos a pedir que respondas varias preguntas y luego las socializaremos.



<b>Madre 1. Escena 1</b>	
Primer momento	
1)	
2)	
Segundo momento	
1)	
2)	
Tercer momento	
1)	

<b>Madre 1. Escena 2</b>	
Primer momento	
1)	
2)	
Segundo momento	
1)	
2)	



### Madre 1. Escena 2

Tercer momento	
1)	

### Madre 2. Escena 1 \_\_\_\_\_

Primer momento	
1)	
2)	
Segundo momento	
1)	
2)	
Tercer momento	
1)	

### Madre 2. Escena 2

Primer momento	
1)	
2)	



Madre 2. Escena 2	
Segundo momento	
1)	
2)	
Tercer momento	
1)	

Madre 3. Escena 1 _____	
Primer momento	
1)	
2)	
Segundo momento	
1)	
2)	
Tercer momento	
1)	



### Madre 3. Escena 2

Primer momento	
1)	
2)	
Segundo momento	
1)	
2)	
Tercer momento	
1)	

### Mensaje

#### ***Un regalo para mi mamá***

A mi mamá le voy a regalar un gusanito de seda por su capacidad extraordinaria para cuidar y mimar. Le buscará un hogar cómodo y confortable, se preocupará para que no le falte comida, le acariciará con una sonrisa, velará por su seguridad y se asegurará de que está bien. Dejará que vaya creciendo y aloje su capullito, y cuando ya se convierta en mariposa, le abrirá la puerta y le dejará volar en libertad. Nunca dejará de quererle, y si un día la mariposa se siente sola o necesitada, mi mamá se encargará de apagar todas las luces del mundo, excepto la de su casa, que brillará más que nunca para que la mariposa encuentre el camino y la esperará con los brazos abiertos. Así es mi mamá. (Juana Berenguer Moreno).

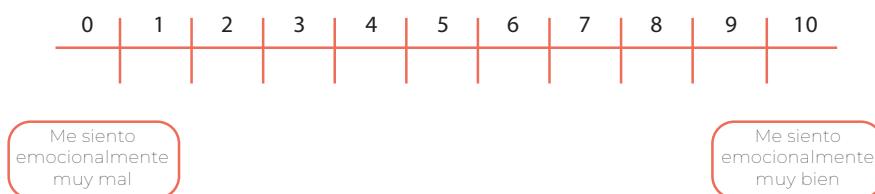


## Recuerda

- Las madres necesitan paciencia para entender a sus hijos.
- No siempre la respuesta adecuada va a calmar a tu hijo(a), a veces él también se confunde y rechaza cualquier respuesta.

## **Escala visual analógica (EVA) de estado emocional**

### **Estado emocional final**



*¡Diligencia tu diario a lo largo de la semana!*



# SESIÓN 9.

## Fortaleciendo lazos de relación



**Escala visual analógica (EVA) de estado emocional**

**Estado emocional inicial**





## Introducción

Una de las mejores oportunidades para compartir con tu hijo(a) es a través del juego. El juego permite disfrutar, crear, reír y compartir. En esta sesión van a estar juntos tu hijo(a) y tú. Será la oportunidad para que compartas con él(ella) los aprendizajes que has hecho a lo largo de tu participación en el programa. Podrás observar directamente lo que pasa entre los dos y tendrás la oportunidad para fortalecer la relación. El juego es una oportunidad para compartir y amar.

### Actividad

En esta sesión jugarás con tu hijo(a) durante 20 minutos. Puedes jugar con él(ella) lo que quieras, lo importante es que te des el tiempo suficiente para interactuar juntos. Te vamos a solicitar que durante el juego tengas en cuenta la siguiente pregunta:

- ¿Qué cosas hace el niño(a) contigo en el juego?

Diligencia en este espacio la respuesta a la pregunta anterior:

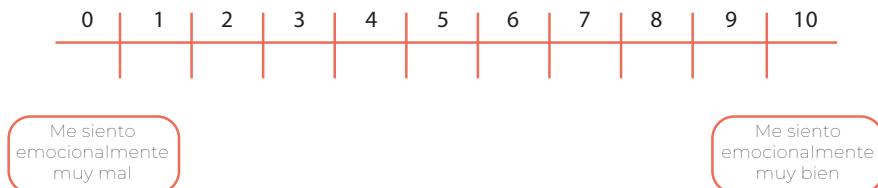


## Recuerda

- Aprender a jugar con mi hijo me permite compartir con él la alegría de crear.
- El juego permite fomentar la alegría por los logros alcanzados.
- Jugar con mi hijo(a) es amarlo(a).
- Los niños necesitan tiempo y espacio para jugar. Jugar no es un lujo, es una necesidad.

## **Escala visual analógica (EVA) de estado emocional**

### **Estado emocional final**



*¡Diligencia tu diario a lo largo de la semana!*

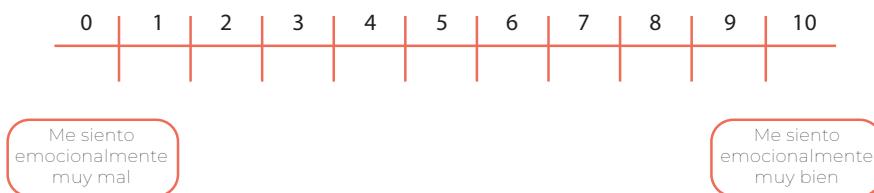


# SESIÓN 10.

## Afianzando mis ganancias

### **Escala visual analógica (EVA) de estado emocional**

#### **Estado emocional inicial**



## Introducción

En esta última sesión volverás a compartir con tu hijo(a) a través del juego y observaremos la última escena de video. Será la oportunidad para que puedas conectarte cada vez más con él(ella) y promuevas el placer de estar juntos. Jugar con tu hijo(a) es darle la oportunidad de sentir que te sientes satisfecha con lo que hace, que lo(a) apoyas en su forma de aprender y que puede disfrutar de su imaginación. A ti te permitirá saber que jugar con tu hijo(a) es una forma de amarlo(a).

### **Actividad 1. Compartiendo en el juego**

En esta sesión jugarás con tu hijo(a) durante 20 minutos. Puedes jugar con él(ella) lo que quieras, lo importante es que te des el tiempo suficiente para interactuar juntos. Te vamos a solicitar que durante el juego tengas en cuenta la siguiente pregunta:



- ¿Qué cosas hace el niño(a) contigo en el juego?

Diligencia en este espacio la respuesta a la pregunta anterior:

### **Actividad 2.** Fortaleciendo la relación con mi hijo(a)

El profesional te presentará un última escena de interacción con tu hijo(a) para que puedas observar lo que has alcanzado por tu participación en el programa.

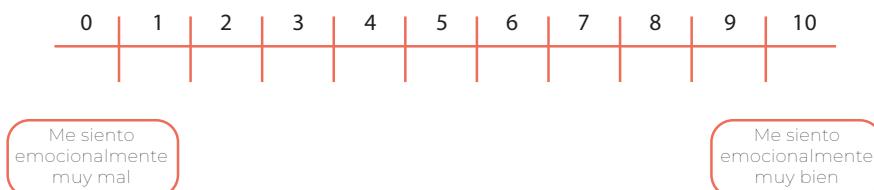
#### **Recuerda**

- Cuando juego con mi hijo(a), le enseño que puede crear y aprender sin límites y que estaré ahí para apoyarlo.



### **Escala visual analógica (EVA) de estado emocional**

#### **Estado emocional final**



*¡Diligencia tu diario a lo largo de la semana!*

#### **Actividad de cierre**

- ¿Qué logros alcanzaste durante tu participación en el programa?
- ¿Qué logros crees que alcanzó tu hijo(a)?



## Mi diario

Te invitamos a que durante tu participación en el programa “Base Segura” expreses tus ideas y emociones en este diario. Cuando les ponemos palabras a las situaciones que nos agobian, que son difíciles, que nos confunden, podemos sentirnos mejor y comprender qué nos está pasando. Por esto, entre cada sesión te vamos a pedir que realices algunos ejercicios, o tú misma puedes expresar lo que deseas.

### Sesión 2

En la sesión 2 identificaste unos momentos positivos y otros negativos de tu experiencia de ser madre. Te invitamos a que analices un momento positivo y uno negativo en la relación con tu hijo(a) a lo largo de estos días y lo anotes en el diario. Te damos algunas preguntas para orientarte:

Momento positivo	Momento negativo
<ul style="list-style-type: none"><li>• ¿Qué situación ocurrió entre tu hijo(a) y tú?</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• ¿Qué situación ocurrió entre tu hijo(a) y tú?</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• ¿Cómo te hizo sentir?</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• ¿Cómo te hizo sentir?</li></ul>



Momento positivo	Momento negativo
<ul style="list-style-type: none"><li>• ¿Qué respuesta diste a esta situación?</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• ¿Qué respuesta diste a esta situación?</li></ul>

Si quieres escribir algo de lo que aprendiste en la sesión y cómo te ayudó en tu maternidad, puedes escribirlo en este espacio en blanco:



### Sesión 3

Durante estos días te invitamos a que escribas sobre otros dos aspectos que crees que hay que mejorar en la relación con tu hijo(a) para que todos los deseos que tienes con él a futuro se cumplan. Trata de identificar estos dos aspectos en la relación diaria. Describelos y reflexiona sobre ellos:



Si quieras escribir algo de lo que aprendiste en la sesión y cómo te ayudó en tu experiencia de maternidad, puedes escribir en este espacio en blanco:



## Sesión 4

A lo largo de esta semana te invitamos a que escribas sobre algunas de tus experiencias en la infancia diferentes a las que trabajaste en la sesión y que crees que siguen influyendo en la relación con tu hijo(a). Si quieres reflexionar sobre cómo puedes cambiar estos aspectos, también puedes hacerlo.



Si quieras escribir algo de lo que aprendiste en la sesión y cómo te ayudó en tu experiencia de maternidad, puedes hacerlo en este espacio en blanco:



## Sesión 5

A lo largo de esta semana te invitamos a que reflexiones sobre la relación con tu hijo(a). Puedes empezar escribiendo sobre ¿cómo te ayudó la sesión en la relación con él(ella)?



## Sesión 6

En esta semana te invitamos a que identifiques cuáles son las conductas que usualmente utiliza tu hijo para pedirte algo. En las conductas puedes anotar: mirada, tono de voz, comportamientos. También te invitamos para a reflexiones sobre cómo te ayudó la sesión en la relación con él(ella).



## Sesión 7

A lo largo de esta semana reflexiona sobre aquellas cosas que están dificultando una buena relación con tu hijo(a):



## Sesión 8

Esta semana escribe sobre cómo la observación y análisis de escenas de video entre tu hijo y tú les ha ayudado en su relación:



## Sesión 9

Esta semana reflexiona sobre las siguientes preguntas:

- ¿Cómo crees que tu participación en el programa le está ayudando a tú hijo?
- Observa la conducta de tu hijo(a) y narra la forma como te pide algo y cuáles son las cosas que más te pide.



## Sesión 10

En esta última sesión te invitamos a que escribas dos logros que has alcanzado por tu participación en el programa y dos logros de tu hijo(a). Reflexiona sobre ellos:



Impreso en Divegráficas S.A.S  
en el mes de diciembre de 2024

**El programa «Base Segura» es una oportunidad para favorecer la capacidad de comprender lo que ocurre en su mundo interno y en el de su hijo(a) con el fin de mejorar su relación. El vínculo de cada madre y su hijo(a) está compuesto por muchos encuentros que en ocasiones generan alegría y satisfacción, y en otras, situaciones difíciles que generan rabia, tristeza, soledad y frustración.**

**La maternidad es una oportunidad para disfrutar con el crecimiento y desarrollo de cada hijo(a); es una posibilidad de jugar un papel importante en su bienestar y felicidad. Es brindarle las condiciones para que sea una persona sana y tenga la posibilidad de sentir seguridad en sí mismo, en sus acciones, en sus logros, y pueda también tener relaciones con otras personas que lo(a) hagan sentir seguro(a) y feliz.**

**EDITORIAL  
uninorte**

