

Yoga infantil y Educación Emocional: experiencia de Extensión en el Jardín Rural N° 237

Emiliano Fernández | emilianofernandez2011@gmail.com

Licenciado en Psicología. Facultad de Psicología. Universidad de la República.

Gabriela Etchebehere | getchebe@psico.edu.uy

Profesora Agregada Facultad de Psicología. Universidad de la República. Magíster en Derechos de Infancia y Políticas Públicas. Ph.D. en Género y Salud.

Resumen

El presente artículo expone el desarrollo de una actividad de Extensión en el Jardín Rural de infantes N° 237 (Uruguay). Desde una perspectiva de derechos de infancia, promoción del bienestar infantil y desarrollo integral, se busca dar respuesta al estrés presente en niños y niñas entre 4 y 5 años, el cual es desencadenado por situaciones de vulnerabilidad social.

En la medida en que los factores de estrés en los pequeños afectan su desarrollo, el objetivo de esta intervención apunta a potenciar las capacidades infantiles y contribuir a su bienestar. Para ello, se implementa un dispositivo de talleres integrando técnicas de relajación y de yoga, favoreciendo los recursos de regulación emocional de niños y niñas.

En un período de 3 meses de trabajo, con un taller semanal, se evidencian resultados muy favorables. Niños y niñas logran mediante el juego realizar posturas de yoga que incrementan la seguridad en sí mismos, así como regular sus distintas emociones mediante diversas técnicas de respiración completa.

Palabras clave: *primera infancia – vulnerabilidad social – estrés infantil- yoga infantil y relajación*

Abstract

This paper presents the development of an outreach activity in Garden Rural Infant No. 237. From the perspective of children's rights, promotion of child welfare and development, seeks to respond to this stress in children between 4 and 5 years, which is triggered by situations of social vulnerability.

Realizing that the stressors in young do not contribute to their overall development or its child welfare, the goal of this intervention aims to develop skills that contribute to the overall growth and welfare. Workshops device integrating relaxation techniques and yoga, favoring resources emotional regulation of children is implemented.

In a period of 3 months working very favorable results, where children play achieved by performing various yoga postures and regulate their emotions through a variety of different techniques are contemplated full breath.

Keywords: early childhood - social vulnerability - stress yoga and relaxation girlish child

Introducción

La senda del desarrollo humano integral se ve marcada, especialmente en los primeros años de vida, por una serie de cambios evolutivos que implican tanto el crecimiento físico como la aparición de nuevos fenómenos psíquicos. Estos cambios se expresan en el plano perceptivo –ligado al uso e integración de los diferentes sentidos–, en el plano motor –es decir, en todo lo que concierne al desarrollo, integración y control del movimiento–, en el plano cognitivo –referido a la adquisición y dominio de los conocimientos–, en el plano de la comunicación y el lenguaje, en el plano emocional y en el plano social (Armus, Duhalde, Oliver & Woscoboinik, 2012).

Dada la gran importancia de los primeros años de vida, el presente proyecto tiene como objetivo realizar una intervención psicosocial en el Jardín de infantes Rural N°237 que atiende niños y niñas en esta crucial etapa de su desarrollo. Se intenta dar respuesta a los síntomas del estrés infantil desencadenado por situaciones de vulnerabilidad social, buscando contribuir en el desarrollo y bienestar infantil.

Como actores profesionales de la salud, la atención y promoción de bienestar es una tarea fundamental. En esta línea se plantea un conjunto de actividades integrando técnicas de yoga y relajación, desde una metodología de Taller la cual constituye una modalidad que habilita el aprender haciendo y privilegia la producción colectiva.

Contextualización y antecedentes de trabajo con el Jardín Rural N°237

El Jardín Rural se encuentra sobre la ruta 36, a 7 km de Los Cerrillos (puente de Brujas, Cerrillos, Canelones, Uruguay), en una zona donde predominan las actividades hortícolas y frutícolas. Desde el año 2003 hasta el año 2016 la Facultad de Psicología ha desarrollado actividades de Extensión en dicho centro educativo y en los últimos años se realizaron pasantías de estudiantes de grado en el marco del Espacio de Formación Integral (EFI) e intervenciones psicosocioeducativas en centros de educación inicial.

Específicamente con la propuesta de yoga infantil y educación emocional para el Jardín Rural N°237 se apunta a desarrollar una intervención desde la Atención Primaria, que contribuya a mejorar el nivel de salud de la población con acciones de prevención y promoción, donde la educación juega un rol protagónico. Para ello se conforman equipos de estudiantes de Psicología y de Trabajo Social que concurren semanalmente junto con un docente de campo de referencia al Jardín. Los EFI se conciben como espacios formativos curriculares con un fuerte componente de articulación de las funciones universitarias (enseñanza, extensión e investigación), la interdisciplina y el diálogo de saberes entre los actores participantes.

Ante la no continuidad de la pasantía EFI en el año 2017, surge el pedido por parte del Jardín de ver otras alternativas para poder realizar en forma conjunta actividades con el grupo de nivel 4 años. Más específicamente, la solicitud de la dirección, maestras y familias, es poder fortalecer el desarrollo integral de niños y niñas haciendo énfasis en el trabajo en torno a las emociones. Esto se fundamenta en las dificultades observadas en niños y niñas para el reconocimiento de las emociones, su comprensión y regulación.

La directora de la institución afirma: “sería muy bueno poder dar continuidad al trabajo que se viene realizando desde la Universidad de apoyo al desarrollo emocional. Hay niños que constantemente se ofuscan y se niegan al juego y la diversión”. Por su parte, las familias tienen una participación activa en su vínculo con la institución, siempre se muestran muy abiertas a las propuestas de trabajo que puedan surgir. Por ejemplo, evaluaron la importancia de la contratación de un profesor de música, y una docente de baile; con la finalidad de habilitar espacios de expresión física y verbal, y apoyaron la iniciativa de continuar el trabajo del equipo de la Universidad.

En esta línea de expresión y regulación se plantea la presente propuesta que combina técnicas de relajación y yoga, dando continuidad a las prácticas de Extensión anteriormente realizadas, buscando el fortalecimiento de capacidades que contribuyan en la regulación emocional de niños y niñas del nivel 4 años, desde una perspectiva de derechos de infancia y Atención Primaria en Salud.

Justificación de la propuesta

El desarrollo del niño depende de las oportunidades que el medio le brinda y de la interacción que haga con el entorno. Un entorno desfavorable incide negativamente en el desarrollo social y afectivo, así como en las competencias cognitivas y de lenguaje del niño (Shum, 1996 citado en Camargo, Macias & Quintero; 2014).

En este sentido, un 60% de los niños y niñas que ingresaron a nivel 3 años en 2016 de Jardín se encuentra en situación de vulnerabilidad social; de problemas en el hogar vinculados principalmente a inestabilidad económica y/o familiar, que generan un entorno de estrés de riesgo para su desarrollo.

Uno de los problemas más apremiantes y aún no resueltos en Uruguay, “es la situación de los niños que nacen, viven, crecen y se desarrollan en contextos de pobreza. Se trata de una cuestión altamente relevante, en tanto configura un grupo específico, en el que la desigualdad de oportunidades llega a su máximo nivel” (Canetti, et. al; 2012). En contextos de pobreza los derechos de los niños y niñas no son amparados, quedando en situaciones de vulnerabilidad. Por supuesto, las causales de esta situación son múltiples: factores socio-económicos y políticos, políticas públicas no aplicadas, situaciones de desempleo, entre otros.

La inestabilidad económica y/o familiar es uno de los muchos factores que generan estrés en los niños, “los niños son seres muy sensibles, personas completas con antenas de alta potencia que registran cada vibración a su alrededor, total y profundamente” (YogiBhajan, 2012 citado en Burgos & Santa Cruz; 2015: p.16). En estos hogares los niños se encuentran en ambientes que resultan ser desafiantes, inciertos y emocionalmente demandantes: “Los factores que involucran estrés psicosocial constituyen un riesgo importante para el desarrollo e inciden en el establecimiento de dificultades y problemáticas, tanto en las relaciones del niño con los adultos como en sí mismo” (Armus, et. al.; 2012: p.27).

Atendiendo esta situación, en Mayo de 2017 comenzamos las reuniones previas con la directora del Jardín y con las familias de nivel 4, a modo de relevar el pedido y construir de forma conjunta la demanda a atender, realizando en junio los acuerdos para esta propuesta cuyo desarrollo se dio hasta el mes de agosto. En encuentros de intercambio con el personal docente del Jardín y con las familias, así como en instancias de observación del grupo de 4 años, se evaluó como necesario hacer una intervención que contribuya con el bienestar de niños y niñas, así como el desarrollo de estrategias de regulación emocional

Diseño metodológico y estrategia de intervención

La intervención fue realizada con niños y niñas entre 4 y 5 años (que sumaban un total de 22) del Jardín de infantes Rural N.º237. En esta edad los pequeños ya tienen la capacidad de realizar y controlar ciertos movimientos del cuerpo, así como regular y tener conciencia plena de la respiración. Es importante acompañarlos con calidez y paciencia, lo cual resulta necesario para seguir creciendo seguros (Trenchi, 2011).

Esta etapa es un período muy importante en el niño porque sus habilidades le permiten cada vez más independencia: presentan una mayor coordinación de la motricidad gruesa (corren, suben y bajan escaleras sin ayuda); así como de la motricidad fina (se encuentra más diferenciada, pueden hacer círculos o garabatos, sostener cubiertos para alimentarse, entre otros). Del mismo modo, comprenden frases, oraciones simples y gestos complejos; “son capaces de nombrar muchos objetos, usar pronombres personales y oraciones para describir sucesos y para dar a conocer lo que necesitan” (Armus, et. al; 2012: p.19).

A su vez, en este período los niños y niñas estructuran en gran medida sus dinanismos psico-sociales vinculados a su curiosidad sexual, la cual está enfocada hacia las diferencias anatómicas genitales (Amorín, 2008). A edades tempranas “los niños [...] tienen una enorme potencialidad aún intacta, y una vitalidad incansable, a la vez que muestran gran curiosidad, deseo y capacidad de aprender” (Morelli, 2010 citado en Esquitino; 2015: p.2).

Es por ello que el proyecto se diseña desde una metodología de Taller, el cual según González Cuberes (1988) no sólo tiene la característica del *hacer en grupo*, sino también el pensar y el sentir en el vínculo con otros; fomentando la experiencia reflexiva, el intercambio, la problematización, el juego y la cooperación. Una modalidad que habilita el aprender haciendo, descubriendo. El Taller constituye un espacio para el aprendizaje grupal y participativo, desde dónde se privilegia la producción colectiva, recuperándose el saber del sentido común.

Asimismo se integran técnicas de cuento y juego. En las técnicas de yoga en la infancia, el cuento tiene una importancia capital ya que permite construir sólidas estructuras a la fantasía del niño, reforzando la capacidad de imaginar, lo cual les brinda mayor seguridad (Esquitino, 2015). Por su parte, con el juego los niños experimentan sus fantasías e imaginación, desarrollando su atención, memoria y expresando todo su ser.

Como herramienta de juego, el yoga estimula la actividad física y despierta en el niño una actitud de aceptación hacia sí mismo y hacia los demás, a la vez que aprenden a relajarse y a desarrollar su capacidad de aceptación, memoria y concentración (Campos Cabello & Verduzco Cruz, 2007 citado en Esquitino; 2015: p.4). El juego es una alternativa de descubrimiento, cuantas más oportunidades de jugar más riqueza del Yo, en tanto el juego es mucho más que jugar, en él la persona descarga, elabora, asimila, acomoda, aprende, organiza, descubre, ensaya, se adapta a requerimientos socioculturales, etc. (Moreno, 2005).

El proyecto propone un ciclo de talleres cuya temporalización corresponde con 10 sesiones, 1 vez por semana. En la presentación con niños y niñas de nivel 4, se realiza un juego vivencial con técnicas de respiración: imaginando ser un globo, al inflarse se llena de aire para luego desinflarse completamente, suspirando. Con ello se indaga sobre las emociones que surgen de esta actividad y de las acciones que los ayudan a sentirse mejor. Estas ideas fueron insumos para la elaboración del programa a realizar.

En el desarrollo del ciclo de talleres, se realizaron sesiones de yoga infantil, integrando posturas sencillas con forma de animales; en cada sesión se trabajó hasta con 4 posturas. Los métodos utilizados para llegar a las posturas fueron variados: narración de cuentos, viajes imaginarios, juegos colectivos. En cada taller se realizó un registro con la totalidad de niños que participaron, si mostraban entusiasmo e interés con la dinámica, así como si lograba la realización de las posturas físicas.

Por último realizamos un taller final de cierre donde los niños y niñas expresaron cómo se sintieron con el transcurso del proceso y los aprendizajes que les dejó la experiencia.

Resultados

En un período de trabajo de dos meses aproximadamente, se puede evidenciar lo adecuado del uso de las técnicas. Los niños se expresaban muy contentos a la hora de realizar cada taller, demostrando compañerismo, diversión y alegría. La combinación de canciones y narración de cuentos, con posturas de yoga fue desencadenante de expresiones llenas de alegría por parte de los niños. Lograron realizar posturas de flexibilidad (tales como posturas de animales: Araña, Paloma, Rana); posturas de concentración y equilibrio (Árbol, Grulla, entre otras) y posturas de fuerza trabajando en parejas (posturas de pie llamadas Guerreros).

Cada postura implica un logro en cuanto a la posición física, al igual que en torno a la adecuada oxigenación-respiración. En este sentido, se observó gran facilidad por parte de los niños para realizar ejercicios de respiración completa, simulando ser el “viento” o un “globo que se desinfla rápidamente”. Este aspecto resulta de suma importancia para colocar en sus cuerpos las sensaciones de sus emociones. Por ejemplo, frente al enojo la respiración es más entrecortada, frente a la tranquilidad más distendida, frente a la alegría se respira plenamente.

Algunas de las voces recogidas por parte de los participantes fueron: “Me gusto jugar a los animales”, “Ser como la naturaleza”, “Compartir”, “El cuento de las mariposas”, “Viajar al “espacio” (viaje imaginario realizado en uno de los encuentros). Asimismo, las familias devolvieron: “llegaba a casa y me mostraba qué posturas habían hecho”; “me contaba contento como habían trabajado”; “siento que todo este aprendizaje es muy útil para ellos”, “es bueno ver que logran calmarse y sentirse mejor”.

Lo que surge como un dispositivo de intervención puntual, se proyecta con la posibilidad de ser una intervención más duradera, en tanto los cambios en niños y niñas puedan observarse en los años venideros de su escolaridad. No obstante, la devolución por parte de niños y niñas, Directora y Maestra de nivel 4, resultaron muy positivas, poniendo de manifiesto el deseo de dar mayor continuidad a la actividad.

Discusión

Los beneficios de la práctica de yoga están muy vinculados a la corriente de educación emocional. Ésta emerge a partir del concepto de inteligencia emocional introducido por Mayer y Salovey en 1990 (Extremera y Fernández-Berrocal; 2009) y difundido a nivel mundial por Goleman en 1995, captando la atención en el campo de la psicología y la educación (Bisquerra, 2003). Como una práctica innovadora, comienza a dar respuestas a los nuevos

cambios sociales y problemáticas, que no son lo suficientemente atendidas por las políticas educativas tradicionales (Bisquerra, 2003).

Según Casassus (2006): “La capacidad emocional es la fuerza que nos impulsa a adaptar y transformar nuestros entornos. Está en el centro de nuestra capacidad de evolucionar. Por eso es necesario que reconozcamos su importancia de la misma forma que las habilidades intelectuales” (Casassus 2006 citado en Burgos & Santa Cruz; 2015: p.7). Por ello, al unir el yoga junto a la educación emocional, se logra una práctica muy saludable y a la vez educativa: “desarrollando un hábito del yoga infantil, se podrá tener una mejor calidad de vida durante la adolescencia y la adultez” (Burgos & Santa Cruz; 2015: p.22).

Por su parte, Lahoza (2012) afirma que el yoga puede considerarse como un acercamiento a la educación no formal dirigido a integrar al niño en sus aspectos emocional, cognitivo y creativo. El yoga para niños es una manera divertida de desarrollar su potencial creativo y su capacidad de resolver problemas y superar retos: “Con la práctica del yoga, los niños consiguen estar menos estresados y aprenden a respetar las diferencias, así como a ir más allá ante los retos de la vida” (Lahoza, 2012, p.18). En esta misma línea, la educación emocional trabaja sobre los contenidos de conciencia y regulación emocional, autoestima y habilidades socio-emocionales (López, 2005).

Un ambiente tenso en el hogar, debido a las relaciones negativas entre los adultos, desestabilizan el proceso enriquecedor del crecimiento normal de niños y/o niñas. Un ejemplo de esto último es el cerebro: si los ambientes no son los propicios, el niño retrasa los factores de maduración de las conexiones nerviosas, la sensibilidad de su sistema perceptivo y las posibilidades vitales, comunicativas y de acción que ofrece el medio (Ortiz, 2009 citado en Camargo, Macias & Quintero, 2014), desvaneciéndose la oportunidad de posibilitar un mejor desarrollo.

Desde el dispositivo de intervención se posibilitó el fortalecimiento de la autoestima, el compañerismo y la participación. Esto se evidenció en el cambio en los comportamientos de niños y niñas, disminuyendo las situaciones de enojo y malestar, que les impedía poder jugar y divertirse. Se confirma que el yoga es una técnica de intervención que promueve el desarrollo integral en la infancia.

Los resultados obtenidos con esta experiencia de extensión ofrecen una apertura para continuar por esta línea de educación emocional. Si se elabora un dispositivo para ofrecer a los niños y niñas herramientas y recursos de regulación emocional, aunque existan factores estresores los pequeños podrán enfrentarlos con mayor seguridad.

Para finalizar compartimos una cita que invita a la reflexión:

Por medio de gestos, miradas, sonidos, risas, movimientos del cuerpo y tantas otras formas de expresión, más allá de la palabra, el niño es capaz de mostrarnos lo que siente, lo que necesita, lo que no puede hacer. Si sabemos entender lo que nos dice, no sólo con los oídos, más aún con todos nuestros sentidos, veremos cómo lo ayudamos a crecer de forma armoniosa y saludable. Y, con él, nosotros también creceremos (RNPI, 2010, p.9).

Bibliografía

ALCALÁ, C (2014). “Aportaciones del yoga: como mejora de los factores de aprendizaje”. Trabajo Final de Grado: UNIVERSIDAD DE JAÉN Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación; Andalucía, España. Disponible en: http://tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/1150/4/TFG_Alcal%C3%A1Navarrete,Cecilia.pdf - Fecha de consulta: 21/11/2017

ÁLVAREZ, J; AMICONE, G; BORGARELLI, M; FERNÁNDEZ, E; SANT`ANNA, C; VENTURIELLO, R (2014). “Plan de Trabajo en Jardín de infantes rural N° 237”. EFI de Psicología y Trabajo Social. UDELAR; Montevideo, Uruguay. (Inédito).

AMORÍN, D. (2008). *Apuntes para una posible Psicología Evolutiva*. Serie Cuadernos de Psicología Evolutiva. Tomo I. Montevideo, Psicolibros: Waslala.

ARANZABAL, A (2015). “Yoga para niños: propuesta de intervención en el aula del segundo ciclo de Educación Infantil”. Trabajo final de Grado. Universidad Internacional de la Rioja, Facultad de Educación. Bilbao, España.

AROCENA, R., TOMMASINO, H., RODRÍGUEZ, N., SUTZ, J., ALVAREZ, E., ROMANO, A., (2011). *Integralidad: tensiones y perspectivas*. Montevideo: CSEAM.

ARMUS, M; DUHALDE, C; OLIVER, M & WOSCOBOINIK, N; (2012). *Desarrollo emocional. Clave para la primera infancia*. UNICEF, Fundación Kaleidos. Impreso en Argentina.

AVONDET, L. (2016). “Vulnerabilidad Social, Falta de sostén familiar: Resiliencia como una capacidad a promover en intervenciones con niños y adolescentes en un primer nivel de atención”. Trabajo Final de Grado, Facultad de Psicología, UDELAR. Montevideo, Uruguay.

BARRERO, Gabriel; CARDOZO, Dulcinea; GONZÁLEZ, María Noel; GRABINO, Valeria; LAMAS, Gastón, VIÑAR, María Eugenia & SANTOS, Carlos (2014). “Cuaderno de Trabajo: Formulación en proyectos de extensión Universitaria”. CSEAM, Udelar.

BISQUERRA, R. (2003). “Educación emocional y competencias básicas para la vida”. Revista de Investigación, 21(1), 7-43. Disponible en: http://jordandesajonia.edu.co/site/images/stories/colegio/fasfoper/2014/infantil/manejo_de_emociones/inteligencia.pdf - Fecha de consulta: 21/11/2017

BURGOS, C; KARLA, A & SANTA CRUZ, G; (2015). *Yoga Infantil y el desarrollo emocional en Educación Parvularia*. Facultad de Educación, Universidad Academia de Humanismo Cristiano. Santiago, Chile.

CANETTI, A; et al. (2012). “Pobreza infantil: conceptos e indicadores”. Revista Digital Universitaria, Volumen 13 N° 5 ISSN: 1067-6079. Recuperado de: <http://www.revista.unam.mx/vol.13/num5/art48/art48.pdf> - Fecha de consulta: 24/03/2018

ESQUITINO, P; (2015). “El yoga como técnica de intervención para el desarrollo integral en la infancia”. Proyecto Educativo. Universidad de Granada, España.

ETCHEBEHERE, G et al (2007). *La educación inicial: perspectivas, Desafíos y acciones*. Psicolibros Universitario, Montevideo.

EXTREMERA, N., y FERNÁNDEZ-BERROCAL, P. (2009). “Inteligencia emocional, afecto positivo y felicidad”. En E.G. Fernández-Abascal (coord.). *Emociones Positivas* (pp.229-246). Madrid: Pirámide.

GARCÍA Debesa, D. (2003). *El yoga en la escuela: un aprendizaje para la vida*. Barcelona: Octaedro, S.L.

GONZÁLEZ-CUBERES, M. (1987). *El Taller de los Talleres. Aportes al desarrollo de Talleres educativos*. Bs. As. Editorial Ángel Estrada y Cía. S.A

GONZÁLEZ, M & GARCÍA, M; (1995). *El estrés y el Niño. Factores de estrés durante la Infancia*. Facultad de Educación. Universidad de Salamanca: Ediciones Salamanca, España.

LAHOZA, I; (2012). “Yoga para niños: beneficios, metodología y aplicación práctica”. Revista digital arista. ISSN: 2172-4202 N.º 25. Centro de trabajo: CPEIP Nicasio de Landa. Pamplona, España. Disponible en: http://www.afapna.es/web/aristadigital/archivos_revista/2012_octubre_2.pdf - Fecha de consulta: 24/03/2018

LAZARUS, R & FOLKMAN, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona. Ediciones Martínez Roca.

LOPEZ, E; (2005). “La educación emocional en la educación infantil”. Revista Interuniversitaria de

Formación de Profesorado. ISSN: 0213-8464 n.º 19/3, pp.153-167. Universidad de Barcelona, España.

MARTÍNEZ-OTERO, V; (2012). “El estrés en la infancia: estudio de una muestra de escolares de la zona sur de Madrid capital”. Revista Iberoamericana de Educación: ISSN: 1681-5653 n.º 59/2. Facultad de Educación, Universidad Complutense de Madrid, España.

MORENO, I (2005). *El juego y los juegos*. Editorial Lumen Humanitas.

NARANJO, M. (2009). “Una revisión teórica sobre el Estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo”. Revista Educación 33(2), 171-190, ISSN: 0379- 7082. San José, Costa Rica.

OMS. (1998). *Promoción de la salud: Glosario*. Ministerio de Sanidad y Consumo. Disponible en: <http://www.mecd.gob.es/dms-static/beb68e02-9e99-490f-897f-792d1af6b783/glosario-pdf.pdf> - Fecha de consulta: 24/03/2018

PILALUISA, S; (2015). “Disminución del nivel de estrés mediante la práctica del yoga en los estudiantes de la PUCE. Taller de yoga, semestre II 2014-2015”. Tesis Psicólogo/a Organizacional (Sin Restricción). Disponible en: <http://repositorio.puce.edu.ec/handle/22000/9793> - Fecha de consulta: 24/03/2018

RNPI. (2010). “O que a criançanão pode ficarsem, por elamesma”. Participación Infantil en la Red Nacional para la Primera Infancia. Brasil.

SANDÍN, B. (2002). “El estrés: un análisis basado en el papel de los factores sociales”. Revista Internacional de Psicología Clínica y de la Salud Vol. 3, N° 1, pp. 141-157. ISSN 1576-7329. España.

TRENCHI, N. (2011). “¿Mucho, poquito o nada? Guía sobre pautas de crianza para niños y niñas de 0 a 5 años de edad”. Uruguay: UNICEF

TRIANES, T; et al. (2009). “Evaluación del estrés infantil: Inventario Infantil de Estresores Cotidianos” (IIEC). *Psicothema*, Vol. 21, n° 4, pp. 598-603 ISSN 0214 - 9915. Disponible en: <http://www.psicothema.com/pdf/3677.pdf> - Fecha de consulta: 24/03/2018

UNICEF. (1989). “Convención sobre los Derechos del Niño”. Recuperado en: <http://www.unicef.org/argentina/spanish/7.-Convencionsobreloderechos.pdf> - Fecha de consulta: 24/03/2018

Licencia Creative Commons

Este artículo se distribuye bajo una Licencia CC Reconocimiento SinObraDerivada 4.0 internacional.

