

COLECCION DE MATERIALES DE APOYO



**LUCAS
NO SE CORTA EL PELO**



**Co-funded by
the European Union**

Este proyecto ha recibido financiación del programa Erasmus+ de la Unión Europea en virtud del acuerdo de subvención No 2022-1-ES01-KA220-ADU-000088960.

El apoyo de la Comisión Europea para la elaboración de esta publicación no implica la aceptación de sus contenidos, que es responsabilidad exclusiva de los autores.
Por tanto, la Comisión no es responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida

En este documento se recogen materiales de apoyo dirigidos a familiares y profesionales para trabajar situaciones semejantes a las descritas en el libro “Lucas no se corta el pelo”. Este material incluye información sobre estrategias y técnicas, pautas, historias sociales y pictogramas entre otras.

Contenido

1. TÉCNICAS DE RELAJACIÓN	2
1.1. JUEGOS DE RELAJACIÓN DE 2,5 A 6 AÑOS:	2
1.1.1. El espagueti	2
1.1.2. El globo	2
1.1.3. La mariposa	2
1.2. CUENTOS	3
2. JUEGOS DE ROL	4
2.1. PAUTAS	4
2.2. EJEMPLO DE DIÁLOGO	6
3. ESTIMULACIÓN TÁCTIL	8
3.1. ESTRATEGIAS DE ESTIMULACIÓN TÁCTIL	8
3.2. PAUTAS DE PEINADO Y SECADO	9
4. ANTICIPACIÓN	11
4.1. CALENDARIO DE ANTICIPACIÓN	11
4.2. HISTORIA SOCIAL	11
5. ESTRATEGIAS MANEJO ACOMPAÑANTE	12
6. ESTRATEGIAS INSEGURIDAD	14
ANEXO 1: PICTOGRAMAS ASOCIADOS A LAS TÉCNICAS DE RELAJACIÓN	15
ANEXO 2: IMÁGENES ASOCIADOS A LOS JUEGOS DE ROL	16
ANEXO 3: HISTORIA SOCIAL PARA EL PEINADO DEL CABELLO	19
ANEXO 4: HISTORIA SOCIAL PARA EL SECADO DEL CABELLO	20
ANEXO 5: PICTOGRAMA PELUQUERÍA	21
ANEXO 6: CALENDARIO DE ANTICIPACIÓN	22
ANEXO 7: HISTORIA SOCIAL ANTICIPACIÓN	23

1. TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

1.1. JUEGOS DE RELAJACIÓN DE 2,5 A 6 AÑOS:

Cuando hablamos de relajar a los/las niños/as de edades entre los 2 años y medio y los 6 años, tenemos que tener claro que la acción de relajar se deberá plantear como un juego. Es por esto que podemos llamar a estas técnicas “juegos de relajación”. Haciéndolo así, los adultos cambiaremos la manera de enfocar nuestro diálogo con el/la infante y éste/a lo recibirá también con mayor interés.

Tenemos que ser conscientes de que el objetivo que buscamos conseguir no es que entienda la relajación como un concepto teórico, sino que a través del juego se vaya familiarizando con la práctica y la pueda realizar en las situaciones que más lo necesitemos.

La práctica de los “juegos de relajación” la trabajaremos en lugares tranquilos, como por ejemplo en la habitación antes de dormir o en un momento del día que podamos contar con un espacio silencioso. Es preferible que el niño/a conozca los juegos o cuentos de manera previa para que en el momento de necesitar hacer uso de ellos, lo podamos hacer de manera eficaz.

Es importante conocer las aptitudes en atención y comprensión del/la menor para determinar si es capaz de entender lo que se le explica. La edad para iniciar estos juegos y que tengan efecto suele ser cuando aparece la comprensión del lenguaje y hay una posible recepción de la información. Por lo que no conseguiremos un gran efecto si el niño/a presenta menos de dos años y medio aproximadamente.

1.1.1. El espagueti

La práctica de hacer el espagueti es muy sencilla. Se trata de que el niño se imagine un espagueti, duro y recto. La idea es que imite la posición de tensión que tiene el espagueti.

Le diremos: *“Imagínate que eres un espagueti que va a entrar en una olla calentita. Todas las partes de tu cuerpo van a sentirse más blanditas y dobladas”*.

1.1.2. El globo

Con el globo podemos trabajar la respiración intentando que el niño imite la acción de hincharse y deshincharse. Podemos coger un globo y mostrarle que vamos a hacer lo mismo que él hinchando nuestra barriga.

1.1.3. La mariposa

En la mariposa, al igual que en el globo, les enseñaremos a ser conscientes de respirar a través de la imitación de animales u objetos. En este caso, la mariposa necesita coger aire para volar (llenar la barriga de aire) y cuando vuela (cruzando brazos en cruz abrazándonos) bate las alas (los dedos nos golpean suavemente la parte superior de la espalda).

En el Anexo 1 se recogen los pictogramas asociados a estas tres dinámicas de relajación.

1.2. CUENTOS

Es muy enriquecedor utilizar los cuentos para explicar a los/as menores cómo funciona el mundo. En el caso de enseñar a relajarse, una muy buena idea es utilizar cuentos en los que los protagonistas sean animales que muestran formas opuestas de comportarse según las características que les definen. Un ejemplo de cuento es “*La Tortuga y la Liebre*”.

En el cuento de “*La Tortuga y la Liebre*”, podemos hacer que imite tanto a la liebre como a la tortuga, pero siempre acabar el cuento con el animal que es más tranquilo.

Haremos una comparación clara entre ambos animales. En este caso, la liebre se moverá rápidamente y la respiración será muy rápida, mientras que la tortuga será lenta y sus extremidades se moverán despacio, caminará haciendo pasos cortos e incluso hablará lentamente.

Una vez el niño/a tenga clara la actitud de cada animal, cuando acabemos de contarle el cuento, deberíamos finalizar adoptando la personalidad del animal tranquilo. Por ejemplo, podemos contarle cómo la tortuga, cuando acaba la carrera: llega a su casa, respira lento y profundo, se dispone a sentarse, a apagar la luz, relajarse y descansar .

En el futuro, cuando el/la menor se sienta ansioso o inquieto, le animaremos a que represente a la tortuga.

2. JUEGOS DE ROL

2.1. PAUTAS

Los juegos de rol son muy importantes para las/los niñas/os, ya que ayuda al aprendizaje y la anticipación de situaciones reales. Para fomentar su participación en estos juegos, y que nos ayuden ante la situación de ir a la peluquería y cortarse el pelo, podemos utilizar las siguientes estrategias:

- Es preferible iniciar el juego con elementos externos, como juguetes, si lo que pretendemos es aumentar la experimentación de situaciones sociales no agradables para la/el menor. Una vez se conoce la dinámica del juego y puede anticipar las situaciones en las que se puede sentir incómodo, podemos empezar a realizar las acciones en el propio cuerpo.
- La presentación de los juguetes o elementos del juego es importante. Debemos asegurarnos que la/el niña/o esté familiarizado con alguno de ellos y haga un uso funcional. Por ejemplo, al jugar a las peluquerías con muñecos, asegurarnos que el/la menor sabe dar de comer a la muñeca, peinarla, vestirla,... Si no lo realiza, empezaremos por este tipo de tareas antes de pasar a juegos más complejos.
- Es preferible que, cuando el juego se produzca con personas reales, empezar siendo el adulto al que se le realiza el peinado o cepillado, para luego invitar al niño/a a que le realicemos las mismas acciones.
- Cuando la acción del juego de roles se produzca sobre el/la niño/a, debemos darle tiempo y aceptar sus límites ante las acciones que realizamos, por ejemplo, un menor puede tolerar que le toquen el pelo, pero no peinarle, por lo que deberemos respetarlo, aunque en posteriores situaciones podamos volver a invitar al niño/a a peinarse.
- En cuanto al juego, es preferible iniciarlo con acciones sencillas y poco a poco ir realizando acciones más complejas y que impliquen más acciones que no son tolerables para el/la menor. Por ejemplo, podemos empezar por juegos de peinar, para luego ir ampliando a ver tipos de peinados, simular el lavado de pelo, aumentar el diálogo,...
- En algunos casos, para enriquecer el juego, o para facilitar la anticipación de las situaciones, podemos utilizar materiales explicativos, guiones de diálogos o paneles de ubicaciones o peinados, etc.
- Otra actividad que podemos realizar, y que ayuda al niño/a en la participación y toma de decisiones es realizar pequeñas búsquedas o

investigaciones sobre el tema: qué cortes de pelo existen, cuál le gusta, cómo se llevan el pelo sus personajes favoritos o la gente de su entorno.

- Otra acción que podemos realizar, y que nos ayudará también a ir acercándonos poco a poco a la peluquería, es realizar una comparación con la realidad. Es decir, podemos decirle al niño/a que vamos a comprobar si estamos jugando bien, si estamos haciendo todos los pasos y tenemos los materiales. Previa autorización del personal de la peluquería, pueden dejarnos comparar los materiales reales con los de juguete, poner algún secador en marcha para comprobar el ruido, ver cómo le corta a alguien el pelo, etc.
- Estas mismas estrategias se podrían tener en cuenta y adaptarlas a diferentes situaciones que resulten complejas o poco agradables al menor.

En el Anexo 2 se recogen las imágenes asociadas a los juegos de rol



2.2. EJEMPLO DE DIÁLOGO

Cliente (C): Hola. Quería cortarme el pelo. ¿Me pueden atender ahora o tengo que pedir cita?

Peluquera (P): Hola, ahora puedo. ¿Qué quieres hacerte?

C: Quería cortarme un poco las puntas y hacerme peinado

P: ¿Qué corte quieres? (podemos usar imágenes)

C: Pelo corto

P: Vale. Primero te lavaré el pelo lavarte el pelo

C: Vale

P: ¿El agua está bien? ¿la quieres más caliente?

C: Así está bien, gracias

P: Vamos a la silla y te corto el pelo

C: Vale

(...)

P: ¿Así está bien o quieres que te lo corte más?

C: No, así está bien.

P: Ahora te lo voy a secar

C: Vale

P: ¿El aire está muy caliente?

C: Un poco

P: Vale pues lo bajo

C: Gracias

P: Ahora toca peinar. Si te da un poco de tirón avisame y paro

C: Vale

(...)

P: Ya está, mírate en el espejo. ¿te gusta?



C: Me encanta

P: Me alegro mucho.

C: ¿Cuánto es?

P: Dos monedas

C: Ten. Muchas gracias. Adiós

P: Adiós



3. ESTIMULACIÓN TÁCTIL

3.1. ESTRATEGIAS DE ESTIMULACIÓN TÁCTIL

A continuación, se facilitan ciertas actividades que se podrán realizar para conseguir una mayor aceptación de estímulos táctiles.

Durante el baño o después del baño:

- Aprovechar el baño para pasar diferentes esponjas, más suaves o más ásperas.
- Probar a secarnos con toallas con diferentes texturas. Es interesante secar al menor realizando pequeños toques con un poco de presión, en lugar de frotar.
- Añadir las estrategias de peinado y secado de pelo en estos momentos.
- Después del baño, realizar un masaje relajante, si se tolera. Preferiblemente realizando una ligera presión en los movimientos, evitando el cosquilleo inicialmente.

En la comida:

- Realizar recetas sencillas con masas, gelatinas, carne picada, bechamel, huevo, frutas o untables; por ejemplo, masa de pizza, pan, galletas, albóndigas, croquetas, empanadillas, brochetas de fruta, sándwiches, ...
- Dejar pequeños momentos de experimentación con la comida: comer con las manos, hacer recetas imaginarias mezclando alimentos, etc.

A la hora de jugar :

- Esconder juguetes de poco tamaño en un recipiente con arroz, fideos, lentejas o similares, y buscarlos. Si el recipiente es de gran tamaño, también nos permitirá meter los pies. Otra opción es utilizar una piscina infantil desmontable, que nos permite experimentar con todo el cuerpo.
- Jugar a pintar con espuma de afeitar o pintura de dedos, tanto con las manos como con los pies, o pintarse el cuerpo. En el mercado existen pinturas con texturas, o las podemos crear nosotros mismos, añadiendo productos en la pintura, seguros para la piel, y siempre bajo

supervisión, como arena, serrín, sal, etc. Otra opción es utilizar pinceles o esponjas con diferentes texturas para aplicar la pintura.

- Jugar con plastilina, arena kinética, slime, pasta de modelar, arcilla, plastilina de bolas de porexpan, o diferentes opciones similares que existen en el mercado. Cada uno de estos elementos aporta una textura novedosa y la posibilidad de experimentar con ellas y relacionar dichas texturas con momentos divertidos. Además, se pueden encontrar muchos tutoriales de cómo crear algunos de estos materiales, por lo que puede ser un momento familiar de juego muy divertido y en el que el/la niño/a está más implicado y genera mayor exposición a texturas y favorece la aceptación del producto final.
- Elaborar un panel de texturas y poner diferentes texturas con los que la/el niño/a está familiarizado, por ejemplo: algodón, estropajo, trapo, malla, gomaespuma, aluminio, lija, cartón,... Podemos jugar a tocar las diferentes texturas, tanto con las manos como con los pies, y describirlas. Así también fomentamos el aprendizaje de conceptos básicos.
- Crear un saco o bolsa en la que introducimos diferentes texturas, junto con objetos, y jugar a adivinar qué objeto es, antes de sacarlo de la bolsa.

En el parque:

- Jugar con arena, barro, hierba, hojas y demás elementos naturales que podamos encontrar en este contexto.
- Existen pelotas con diferentes texturas, con las que puede ser interesante jugar.

A nivel general:

- Si observamos que el/la menor empieza a mostrarse alterado, podemos realizar alguna actividad que implique algo de fuerza o presión, como saltos o carreras.
- Es importante NO forzar al niño/a a realizar las actividades propuestas, todo debe ser progresivo y respetando los tiempos y tolerancias de los/las menores.



3.2. PAUTAS DE PEINADO Y SECADO

Son muchos las/los niñas/os que rechazan tareas de higiene diaria como el peinado o el secado del pelo. A continuación mostramos pequeñas prácticas que podemos realizar, si se produce ese rechazo, y cómo conseguir su utilización, de una manera gradual.

- Anticipamos al menor lo que va a suceder, ya sea de manera oral o mediante imágenes.
- Si la anticipación se realiza mediante imágenes es recomendable que estas se encuentren en la zona donde realizamos la tarea, para hacer pequeños recordatorios o ir mirando paso a paso lo que vamos a hacer.
- Además de la progresión y la anticipación, también es importante realizar una pequeña desensibilización corporal y de la cabeza. Para ello podemos seguir las recomendaciones facilitadas en el texto “estrategias estimulación táctil”.
- El peinado o secado de pelo no es necesario realizarlo en el cuarto de baño, podemos empezar realizándolo en un espacio en el que el/la menor se encuentre confortable y en calma.
- Para que se produzca esta acomodación al cepillado o secado podemos anticipar al niño/a que vamos pasar el cepillo o encender el secador, mediante fórmulas sencillas como “preparados, listos, ya” o “uno, dos y tres”, etc , incluso hacer que sea él/ella quien apriete el botón del secador e intente hacerlo como un juego.
- Para anticipar la duración y finalización de las actividades, cuando el/la niño/a tolere un poco el cepillado o el secado podemos realizar una pequeña cuenta que le ayude a saber cuándo termina la tarea. Podemos empezar contando hasta 3, y poco a poco aumentar hasta 10 o el número que precisemos.
- En el caso de que el/la niño/a rechace que lo hagamos nosotros, le podemos entregar el cepillo o el secador para que autorrealice la acción.
- Si el rechazo también se produce con el objeto en sí (cepillo o secador), podemos iniciar una desensibilización progresiva al objeto.
- En el caso del cepillo podemos ir acercándolo poco a poco al menor en momentos de juego y dejar que lo toque y experimente con él.
- En el caso del secador, lo más probable es que moleste el ruido por lo que podemos seguir la siguiente secuencia mientras la/el niña/o está jugando tranquilamente.

-
1. Tolera el secador en la habitación donde se encuentra
 2. Tolera el secador cerca de él.
 3. Toca o coge el secador para moverlo
 4. Tolera el secador encendido mientras realiza una actividad de juego
 5. Tolera el secador encendido cerca de él (familiar secándose el pelo)
 6. Coge el secador encendido (puede ser para apagarlo)
 7. Se pasa el secador él solo.
- Tampoco debemos olvidar que en ocasiones los materiales de los cepillos pueden ser muy duros. Podemos iniciar el peinado con cepillos con cerdas más suaves. En este caso es más importante que el/la niño/a consiga la aceptación del cepillo o elementos similares, a un correcto cepillado. Poco a poco, cuando la aceptación del peine sea mayor, nos podremos centrar en un mejor peinado.
 - Tampoco nos podemos olvidar de la potencia o temperatura del secador. Es posible que con potencias más bajas el secador haga menos ruido. La temperatura del aire también puede influir, una temperatura media o baja puede ser más aceptada por el menor.
 - Por último, es recomendable utilizar productos de higiene que faciliten el cepillado evitando enredos, ya que al realizar el cepillado pueden producirse tirones que no sean agradables para el/la niño/a y reforzar el rechazo del peinado.

En el Anexo 3 se recoge la historia social para el peinado y en el Anexo 4 la historia social para el secado.

4. ANTICIPACIÓN

La anticipación es la acción de adelantarse a un evento antes de que ocurra. En el caso de las/los menores, es prepararlos e informarles de que va a ocurrir algo que está fuera de su rutina.

Consiste en establecer una agenda visual que representa actividades o tareas que se programan mediante apoyos visuales o pictogramas, cuyo objetivo final es reducir el estrés y la ansiedad y mejorar con ello el aprendizaje y la conducta. Es de gran ayuda con los/las niños/as para que comprendan sus rutinas diarias en los entornos que frecuenten (casa, escuela... etc.) y en entornos que les resulten desconocidos. Se basa en la descomposición de las tareas en diferentes pasos para así facilitar el aprendizaje para los niños.

En el Anexo 5 se incluye un pictograma de peluquería

4.1. CALENDARIO DE ANTICIPACIÓN

En el caso de Lucas, se recomienda el uso de un calendario de anticipación, mediante el cual se da la oportunidad de recordar acciones o situaciones que estén asociadas a un evento en una fecha concreta (normalmente fuera de su rutina) y organizar así una respuesta. Un ejemplo sería señalar en un calendario la fecha en la que Lucas tiene cita en la peluquería.

En el Anexo 6 se incluye un ejemplo de calendario de anticipación.

4.2. HISTORIA SOCIAL

Un ejemplo de anticipación sería el uso de una Historia Social: una narración individualizada, corta, con uso de apoyos visuales o pictogramas que se utiliza para explicar detalladamente y aclarar situaciones sociales específicas, que puedan resultar difíciles o confusas para las/los niñas/os, para anticiparse sobre cómo reaccionar y/o actuar en esa situación concreta que no conocen.

En el caso de Lucas, se recomendaría el uso de una historia social para facilitar su comprensión y reducir su ansiedad.

En el Anexo 7 se incluye una historia social

5. ESTRATEGIAS MANEJO ACOMPAÑANTE

El adulto que acompaña a el/la menor para conseguir el corte de pelo es un factor importante en el proceso. Si tenemos en cuenta ciertos aspectos, prevemos y tenemos a mano una serie de herramientas, seremos capaces de abordar las posibles dificultades que se presenten de una forma segura. A continuación, se describen estrategias para acompañar a el/la menor en este reto.

En primer lugar, para el/la niño/a es importante conocer el lugar en el que se va a cortar el pelo. Hay horas del día en las que suele haber más gente. El personal de peluquería puede facilitarnos esta información y así concretar una hora en la que el lugar esté más tranquilo. El objetivo es reducir los estímulos que no forman parte de la tarea con el/la menor lo máximo posible.

Poner al corriente la/el profesional de peluquería de las características de el/la menor, hace que él también se sienta más tranquilo y seguro. Informar al entorno facilita cosas como: pasar a saludar al peluquero o a la peluquera en algún momento, probar el sillón para cortarse el pelo, conocer las herramientas que usa el/la peluquero/a y que se las enseñe sin estar encendidas, etc..

Para que el/la menor entienda el proceso de una forma más sencilla y visual podemos preparar una historia social. En ella contamos de forma muy concreta mediante pictogramas la actividad completa. Se comienza a usar mucho antes de que se inicie la actividad. Por ejemplo, podemos seleccionar un momento del día para enseñársela e ir contándosela. Si sabe que va a pasar en cada momento se va a sentir mucho más relajado.

También podemos facilitar instrucciones para que el/la niño/a sepa que puede hacer en situaciones estresantes para él. Un ejemplo de instrucción es, "Si Lucas está nervioso mientras le cortan el pelo, Lucas puede darle la mano a mamá o papá" o "Si Lucas está nervioso cuando el secador se encienda, Lucas puede decir PARA".

El acercamiento a la actividad de cortar el pelo tiene que ser algo progresivo. El/la niño/a marcará el ritmo y si en algún momento vemos que no lo está pasando bien debemos disminuir la exigencia. Por ejemplo: Lucas entra a la peluquería, pero no quiere sentarse, ya que vemos que empieza a ponerse muy nervioso. Podemos ir a la peluquería y visitar al peluquero hasta que Lucas se sienta preparado para sentarse en la butaca. Una vez se sienta en la

butaca pasaremos al siguiente paso, siempre observando las emociones de el/la menor.

Contar con diferentes estrategias y materiales es muy importante. Una de las cosas que puede hacer sentir más tranquilo a el/la niño/a es poder recurrir a sus juguetes más queridos. Antes de salir de casa, podemos invitarle a que reúna algunos juguetes y objetos por si en algún momento quiere recurrir a ellos. Por ejemplo: Lucas se sienta para cortarse el pelo, pero cuando el peluquero coge las tijeras mueve mucho sus piernas y su gesto cambia. En esta ocasión podemos decirle: "¿Lucas, quieres algún juguete de tu mochila?" mientras le ofrecemos la mochila.

Tenemos que intentar anticiparnos a posibles conductas que repercutan o hagan que retrocedamos en el proceso. Conocer bien las señales de estrés, nerviosismo, frustración o malestar hace que podamos prevenir muchas situaciones. En el caso de que veamos que el/la niño/a empieza a estar inquieto podemos validar su nerviosismo y ofrecerle una alternativa. "Lucas tus pies se mueven mucho, ¿quieres que apaguemos un rato el secador? En el caso de que el/la menor no pueda atendernos en ese momento, podemos indicarle al personal de la peluquería directamente que apague el secador y esperar a que se relaje.

Es importante tener en cuenta a modo general, dirigirse a el/la menor de manera clara, precisa y calmada, usando oraciones cortas y con términos concretos, utilizando un lenguaje positivo, con tranquilidad y poca gesticulación, en un entorno lo más tranquilo posible, hablando a su altura y con contacto visual, asegurándonos de que entiende lo que está pasando. Nos adaptamos a su ritmo de procesamiento y damos tiempo. Validamos sus emociones, mostrando comprensión ante su enfado, miedo... acompañándolos y poniendo nombre a lo que sienten y estando a su lado.

Les incluimos en el proceso de buscar soluciones, mostrándoles opciones y dejando que el/la niño/a elija una de ellas.

6. ESTRATEGIAS INSEGURIDAD

Lucas es un niño que tiene muchas dificultades para enfrentarse al corte de pelo. En este apartado abordaremos la inseguridad emocional que presenta Lucas ante actividades que, a priori, son estresantes para él y para su familia.

Como vemos durante el cuento, Lucas no quiere ir a la peluquería, de hecho, no quiere ni entrar a ese lugar, por el miedo que le produce los estímulos que se encuentra durante la actividad.

En este caso, podemos ayudar a Lucas a que se sienta más seguro de sí mismo.

Todos los/las niños/as pueden sentirse inseguros ante determinadas actividades, por ello, es importante elogiar los pequeños logros que van sucediendo. "Lucas, hemos pasado por delante de la peluquería y te veo tranquilo, lo has hecho muy bien". Ésto puede ayudar a Lucas a sentir confianza en sí mismo. Hay que evitar criticar o atender a conductas negativas: "Lucas he visto que te has puesto muy nervioso cuando hemos pasado por delante de la peluquería" o "Lucas, otra vez no has querido entrar a la peluquería". Si queremos que Lucas confíe en sí mismo, debemos transmitirle que nosotros confiamos en él.

Debemos intentar darle la responsabilidad acorde a su edad y ponerle retos superables. Lucas es pequeño y probablemente necesite una pequeña ayuda en algunos momentos. Un gesto de cariño puede hacer que se sienta más seguro y transmitirle que no está solo ante esta dificultad. "Lucas, si sientes miedo, puedes cogerle la mano a papá, él está aquí contigo". Debemos fomentar su autonomía, pero asumiendo que puede necesitar nuestra ayuda y apoyo en muchos momentos.

Probablemente, Lucas no consiga los retos propuestos a la primera, y por ello, es importante minimizar los fracasos. Los/las menores tienen que experimentar el fracaso y tolerar la frustración ante situaciones o juegos que no siempre les van a salir bien, pero debemos también hacérselo ver como un reto. "Lucas, hoy hemos llegado casi hasta la peluquería, ¿qué te parece si mañana pasamos corriendo por delante de ella ?. Incluso preguntarle a él, cual es la mejor opción para acercarnos un poquito más. "Lucas, ¿qué podríamos hacer mañana para estar un poco más cerca de la peluquería?"

En otro de los apartados tratamos el juego más detenidamente pero podemos tener en cuenta que podemos emplear estas estrategias mientras jugamos con el/la menor en casa. También podemos enseñarles a reírnos de nosotros mismos y así aumentar su autoestima. Bailar, jugar, saltar, reír,

disfrazamos. Enseñarles a divertirse y así disminuir su rigidez ante nuevas situaciones que comparte con otras personas y niños.

Por último, el discurso que empleamos adultos/as y niñas/os ante el fracaso suele ser negativo. El pensamiento y autorrefuerzo negativo también se puede entrenar, y así darnos mensajes positivos a nosotros mismos. Podemos empezar por cambiar o modelar el "No he conseguido entrar a la peluquería" por, " Lo he intentado" o el "yo no puedo" por, " ¿y si lo intento?"



ANEXOS



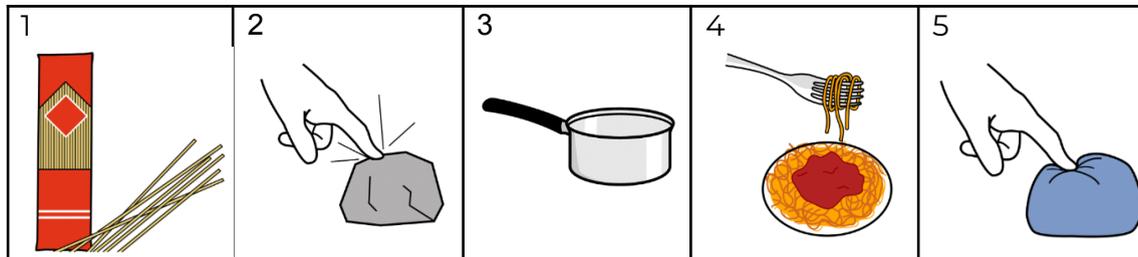
**Co-funded by
the European Union**

Este proyecto ha recibido financiación del programa Erasmus+ de la Unión Europea en virtud del acuerdo de subvención No 2022-1-ES01-KA220-ADU-000088960.

El apoyo de la Comisión Europea para la elaboración de esta publicación no implica la aceptación de sus contenidos, que es responsabilidad exclusiva de los autores.
Por tanto, la Comisión no es responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida

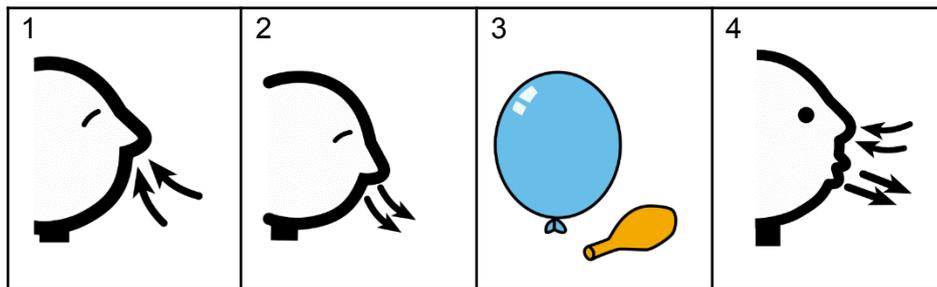
ANEXO 1: PICTOGRAMAS ASOCIADOS A LAS TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

Técnica Spaguetti:



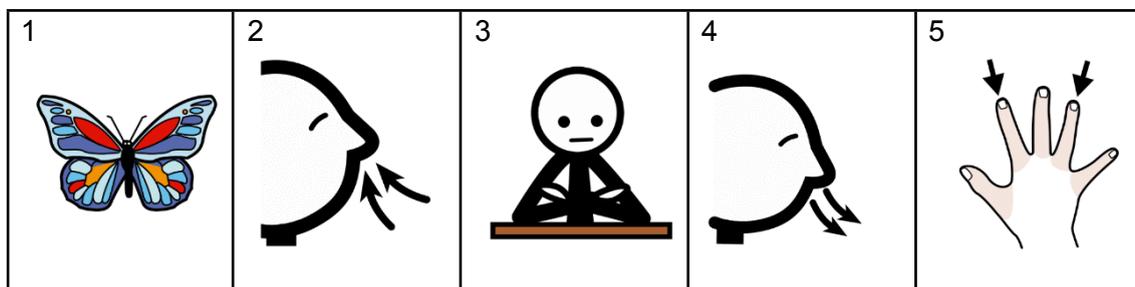
“SOMOS UN SPAGUETTI DURO COMO UNA PIEDRA, NOS CALENTAMOS Y NOS PONEMOS BLANDITOS”

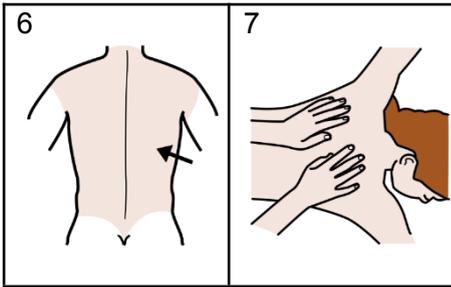
Técnica Globo:



“COGEMOS AIRE, HINCHAMOS COMO UN GLOBO Y TIRAMOS EL AIRE PARA DESHINCHARSE”

Técnica Mariposa:

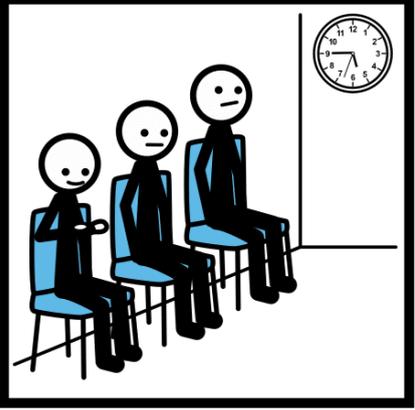




*“COGEMOS AIRE PARA VOLAR COMO UNA MARIPOSA,
CRUZAMOS LOS BRAZOS MIENTRAS TIRAMOS AIRE Y CON LOS
DEDOS MASAJEAMOS LA ESPALDA”*

ANEXO 2: IMÁGENES ASOCIADOS A LOS JUEGOS DE ROL

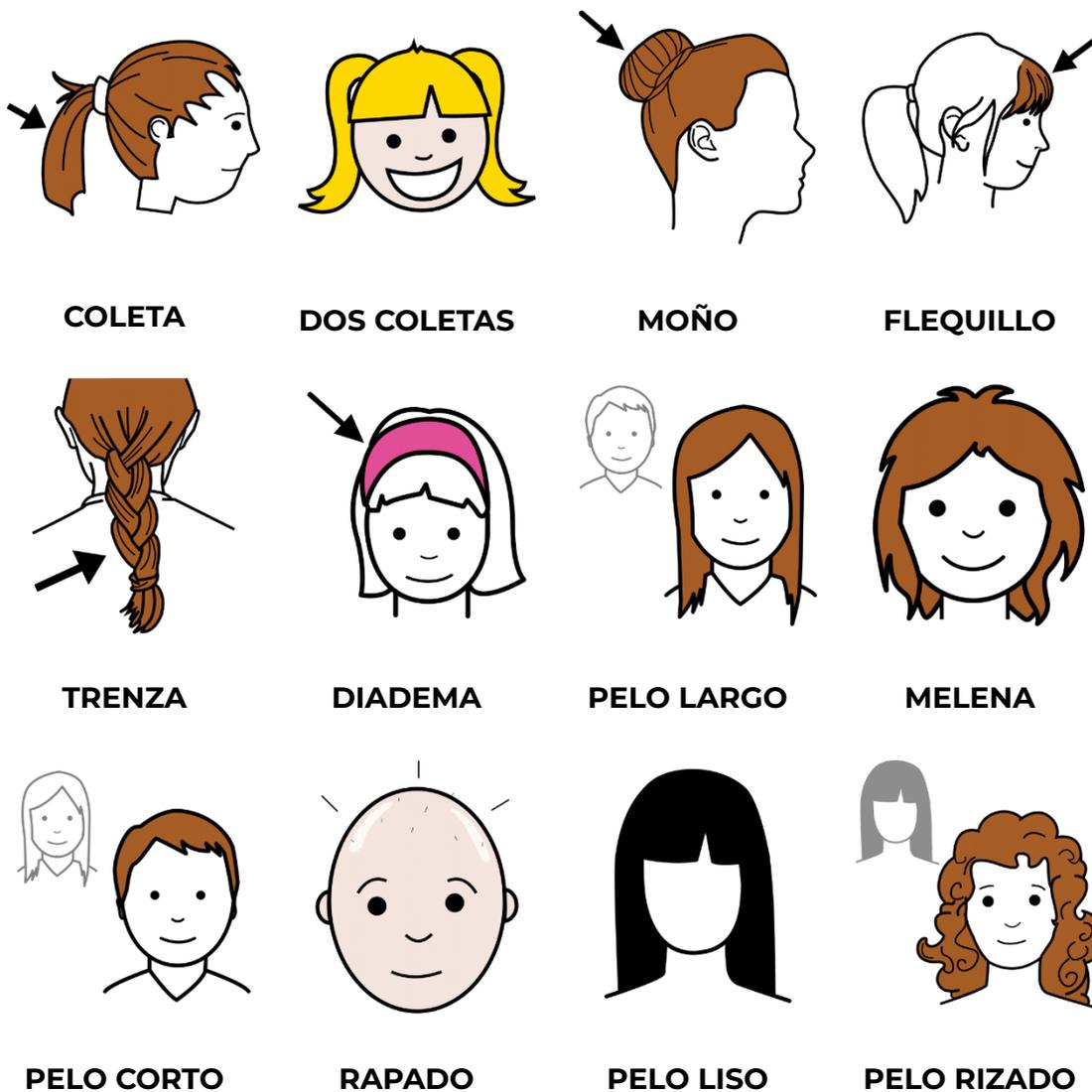
JUGAMOS A LA PELUQUERIA

	
<p>PELUQUERIA</p>	<p>SALA DE ESPERA</p>
	
<p>ZONA DE LAVADO</p>	<p>ZONA DE CORTE Y SECADO</p>

ETIQUETAS PARA EL MATERIAL

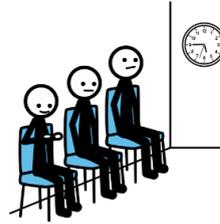
				
PEINE	TIJERAS	CHAMPÚ	SECADOR	MAQUINILLA

¿QUÉ PEINADO QUIERES?



SECUENCIA

1° **ESPERAR**



2° **LAVAR**



3° **PONER LA
CAPA**



4° **CORTAR**



5° **PEINAR**



6° **SECAR**



7° **ESPEJO**



ANEXO 3: HISTORIA SOCIAL PARA EL PEINADO DEL CABELLO

1º



COJO



EL PEINE

2º



ME PEINO



VARIAS VECES

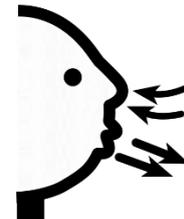
3º



SI ME PONGO
NERVIOSO



PARO



Y RESPIRO

4º



VUELVO A PEINARME



PARO



CUANDO LO NECESITE

ANEXO 4: HISTORIA SOCIAL PARA EL SECADO DEL CABELLO



ANEXO 5: PICTOGRAMA PELUQUERÍA



ANEXO 6: CALENDARIO DE ANTICIPACIÓN

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
						



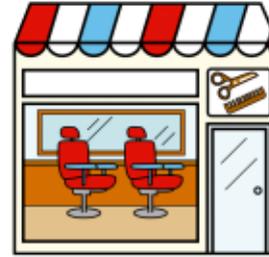
ANEXO 7: HISTORIA SOCIAL ANTICIPACIÓN



**EL DIA
SEÑALADO**



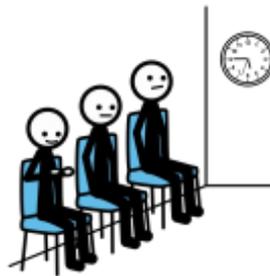
IREMOS



**A LA
PELUQUERIA**



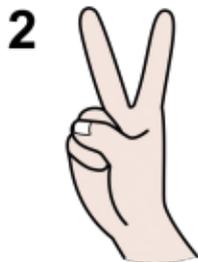
PRIMERO



**ESPERAREMOS
NUESTRO TURNO**



TRANQUILOS



SEGUNDO



TE PONDRAN



UNA TOALLA



**Y TE LAVARAN
EL PELO**



TERCERO



**TE CORTARAN
EL PELO**



CON TIJERAS



O MÁQUINA



ESTAMOS



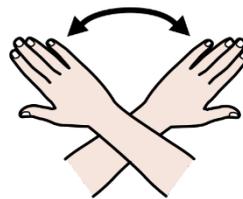
TRANQUILOS



CUARTO



TE SECARÁN EL PELO



Y SE ACABÓ



SI ME PONGO NERVIOSO



LE DOY LA MANO



A MI ACOMPAÑANTE

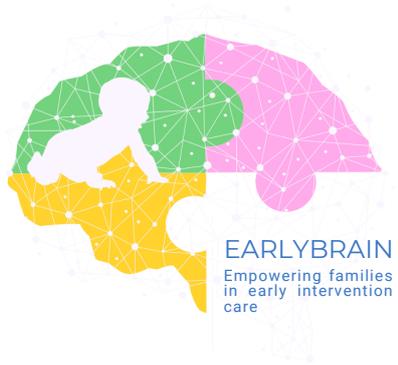


SI ME PONGO NERVIOSO



DIGO PARAR





**Co-funded by
the European Union**

Este proyecto ha recibido financiación del programa Erasmus+ de la Unión Europea en virtud del acuerdo de subvención No 2022-1-ES01-KA220-ADU-000088960. El apoyo de la Comisión Europea para la elaboración de esta publicación no implica la aceptación de sus contenidos, que es responsabilidad exclusiva de los autores. Por tanto, la Comisión no es responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida

