



¡Así como la **vida educa**
la **educación da vida!**

Recrea
Educación para refundar 2040



Educación



Recrea

Educación para refundar 2040



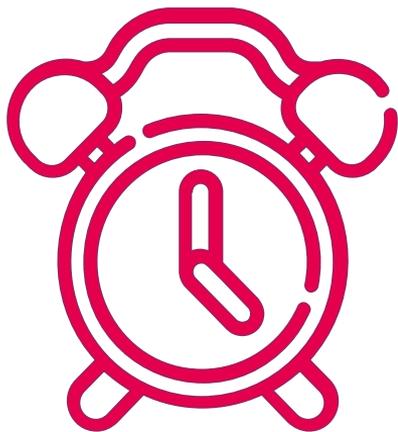
 60
minutos

Inicial

¡Soy activo!



¡Para Iniciar!



Recomendaciones para madres, padres y cuidadores¹

Antes de iniciar:

- ✓ Revise la guía completa.
- ✓ Seleccione las actividades propias para la niña o el niño, considerando la edad, el desarrollo, sus gustos e intereses.
- ✓ Reúna los materiales necesarios.
- ✓ Las actividades sugeridas se realizan en el transcurso del día, de acuerdo a la dinámica del hogar.
- ✓ Recuerde que es indispensable una buena actitud y disfrutar en cada una de las actividades.

¹Personas que a falta de la presencia de Madre o Padre, atienden y cuidan a través de interacciones cotidianas a bebés, niñas o niños de 0 a 3 años.

¿Qué queremos lograr?

Que los bebés, niñas y/o niños menores de 3 años, experimenten libertad de movimiento y de expresividad¹ motriz para el descubrimiento de su propio cuerpo.

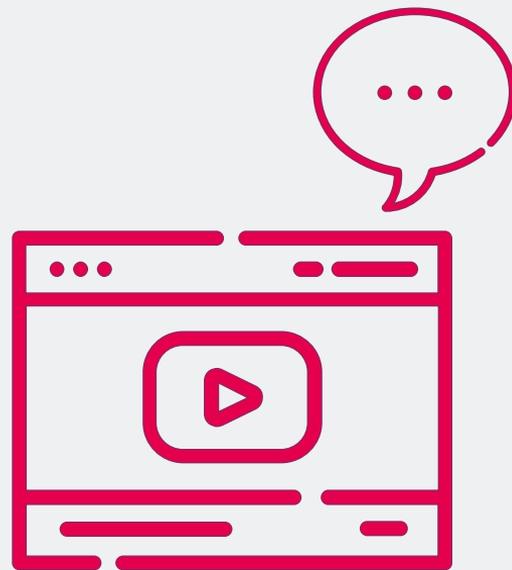
¹ Capacidad para manifestar con viveza sentimientos o pensamientos

¿Qué temas conoceremos?

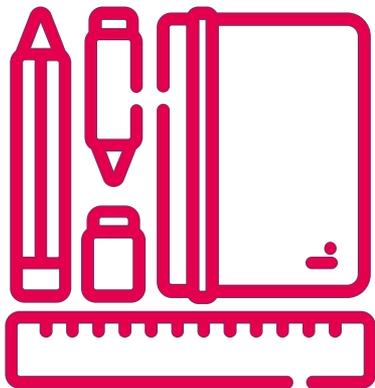
- Hábitos a la hora de comer
- Conciliando el Sueño
- Túneles y laberintos
- ¡Yo soy!

¿Qué necesitamos?

Cajas de cartón, sábanas (en caso de no tener cajas), disfraces, pelucas, ropa, zapatos y accesorios de mujer y de hombre, música, cuentos, canciones, audios infantiles, juguetes preferidos, cuchara o tenedor y alimentos sólidos preferidos por la niña o niño.



¡A Trabajar!



El día de hoy pondremos especial atención al propio descubrimiento del cuerpo que desarrollan los bebés, niñas y niños los primeros 3 años de vida.

Esteban Levin dice que: “Para apropiarse del cuerpo, un niño tendrá que realizar sucesivamente importantes conquistas, en relación con su espacio, sus movimientos, sus posturas, sus gestos y sus tiempos”, las cuáles se logran a través de vivencias afectivas y las posibilidades que se les brindan en las actividades que cotidianamente se realizan, como al tomar los alimentos, al dormir, al interactuar con otros, al dialogar, etc.

Hábitos a la hora de comer

0-18 meses

Al momento de comer, siente al bebé a la altura de la mesa del comedor o espacio donde la familia toma sus alimentos.

Colóquese de frente, cara a cara.

Dígale que es momento de comer, mencione que alimento es el que le dará.

Sonría continuamente con el o ella, balbucéele.

Demuestre que usted se da cuenta de sus balbuceos y gorgoros, respondiendo a los ruidos y actos expresados, haciendo lo mismo que él o ella.

18 meses -3 años

Dele al niño o niña comidas que puedan cogerse fácilmente con la cuchara o el tenedor (pedazos grandes de verdura, carne o trozos de fruta) que le sean atractivas y sean de su gusto.

Pídale que use la cuchara o el tenedor al comer; elogie al niño por comer con cubiertos. Si se le llega a dificultar ponga su mano sobre la del niño o niña y ayúdelo a poner la comida en la cuchara o el tenedor disminuyendo gradualmente la ayuda.



“En niños o niñas menores de 2 años se recomienda el uso de cuchara. A partir de los 2 años puede iniciar a usar el tenedor.”

Conciliando el sueño



El día de hoy, al realizar la siesta:

Acondicione el espacio, debiendo ser cálido, le debe ser familiar, siendo el que reconozca para dormir.

Puede utilizar canciones de cuna para acompañarlo, poner música suave y luz tenue que lo invite a descansar.



“Revise la tabla del Anexo 2 al final de la ficha, para verificar que el bebé, niña o niño está durmiendo lo necesario”

Túneles y laberintos

“Túneles”

Si su bebé se desplaza o gatea:

Extienda una toalla en el pasto o piso, forme un túnel con cajas de cartón o sabanas.



Quítele los zapatos al bebé e invítelo para que se desplace por dentro del túnel.

Recomendaciones:

Permita que se desplace libremente, puede motivarlo a atravesar el túnel, colocando un juguete al final.

“Laberintos”

Para los niños y niñas mayores de 2 años:

Coloque varias cajas formando un laberinto como lo muestra el anexo 1 al final de la ficha.

Permita que se desplace con libertad.

Recomendaciones:

Si une más de dos cajas, es importante hacer orificios para permitir la circulación de aire.

¡Yo soy!

0-1 año

¡Manitas!

Es un sencillo juego que consiste en caminar con nuestros dedos sobre el cuerpo del bebé acompañando el recorrido con una canción:

*Ahí viene una viejita
cargando su leñita
le agarra el aguacero
y se mete a la cuevita*

1-2 años

Una tela grande puede convertirse una hamaca que se balancea de las manos de mamá y papá o cuidadores. Mientras juegan canten la canción popular que dice “Un elefante se columpiaba sobre la tela de una araña...”



2 - 3 años

Dentro de una caja, canasta, bolsa o baúl: Coloque disfraces que tenga en casa, así como accesorios y ropa de adulto.

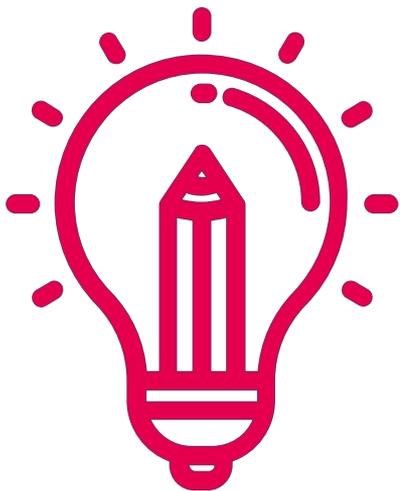
Permita que la niña o niño juegue con libertad a ser otras personas vistiéndose de manera creativa y simulando diferentes roles: tías, abuelos, maestros, bomberos, policías, personajes de las películas, etc.

Deben de tener la posibilidad de usar ropa y diversos zapatos, maquillarse, ponerse pelucas y hacerse distintos peinados.



“Ponga música variada, canten, bailen y platiquen durante el juego”

¿Qué nos gustó de lo que aprendí hoy?



De acuerdo a las vivencias afectivas de las actividades sugeridas, reflexione:

¿Qué actividad le causó mayor satisfacción a usted? ¿Qué emociones se generaron entre usted y el bebé o niña o niño?

¿Cuáles actividades desea repetir o continuar fomentando?

Ideas para la familia

Recuerde un momento en el que se haya sentido muy estresado o en el que alguna emoción como el enojo o la angustia se hayan apoderado de usted. ¿Cómo me sentía? ¿Qué pensé? ¿Cómo me comporté?

Algo que caracteriza a los momentos de estrés y a esos instantes cuando las emociones nos controlan, es que, además de sentirnos agitados, no pensamos con claridad. Cuando no pensamos con claridad podemos actuar de manera impulsiva y hacer cosas de las que luego nos arrepentimos. Por eso, es muy importante aprender a pausar para calmar y aclarar nuestra mente antes de actuar. Pero, ¿cómo hacerlo?



Tips para el manejo de las emociones

Lea detenidamente la lectura “Chango atento, panda feliz”

Chango atento, panda feliz

Un día, el chango se encuentra con su amigo panda y al observarlo le pregunta: “Oye panda, ¿por qué parece que tú estás generalmente contento y tranquilo?, ¿pues qué haces?” El panda le contesta: “Pues yo como, trabajo, juego, descanso, camino”. El chango le contesta: “Pues yo también como, trabajo, juego, descanso y camino. Pero no me siento tan tranquilo ni tan feliz como tú”. El panda le dice: “Sí, tienes razón. Pero, a ver chango, ¿dónde está tu atención mientras estás haciendo esas cosas?” El chango le contesta: “Pues mientras estoy comiendo, estoy pensando en trabajar. Mientras trabajo, estoy pensando en jugar. Mientras juego, estoy pensando en descansar y mientras descanso estoy pensando en caminar”. “¡Ahhh! Ya veo –dice el panda–, tu mente de chango está todo el tiempo saltando a otro lado, a algo que no es lo que tienes enfrente”. “¿Pero no es eso lo que hace la mente de todos?”, pregunta el chango. “No. Cuando yo como, sólo estoy comiendo. Cuando trabajo, sólo estoy trabajando. Cuando juego, sólo estoy jugando y cuando descanso, sólo estoy descansando. El pasado ya no está aquí, el futuro no ha llegado. Lo que hago es estar atento a lo que estoy haciendo en el momento y creo que es eso lo que me ayuda a estar más tranquilo y feliz”. “¡Ahh! –dice el chango–, me parece que esa es una habilidad que yo también quiero practicar”.

Al igual que la lectura y en específico en estos días de distanciamiento social, podemos mostrarnos distraídos, dispersos o hasta con problemas para disfrutar el momento.

La capacidad de poner atención a lo que deseamos es esencial para aprender, pero también para regular nuestras emociones y calmarnos.

A continuación le sugerimos una técnica que debe aplicar varias veces al día, conforme lo requiera; para empezar a obtener la atención que le demandan las actividades cotidianas y así poder obtener bienestar emocional.



TÉCNICA “PARAR”

¿Qué hago?	¿Cómo aplico la técnica?
PARA	Para y haz una pausa en tus actividades.
ATIENDE	Atiende el momento presente. Siente tu cuerpo, observa tu conducta y nota cómo está tu mente.
RECUERDA	Recuerda la importancia de entrenar tu atención y tener una mente en calma y clara.
APLICA	Aplica la técnica de atender a las sensaciones de respirar por uno o dos minutos.
REGRESA	Regresa a la actividad que estabas realizando con una mente más serena y clara.

Anexos

Para saber más

1. El movimiento y los niños. Mónica PENCHANSKY

<https://www.planprogramasdestudio.sep.gob.mx/videos/inicial/inicial-video-especialistas2.html>

2. La importancia del juego. Diego ADAME

<https://www.planprogramasdestudio.sep.gob.mx/videos/inicial/inicial-video-especialistas3.html>

3. Canciones para dormir

Estrellita ¿dónde estás?

<https://www.youtube.com/watch?v=ZM5syHyHDYE>

Melodías para dormir bebés

<https://www.youtube.com/watch?v=0a0T5m7gLDY>

Canciones para dormir tradicionales

<https://www.youtube.com/watch?v=-5AEJajguVE>

Anexo 1

Ejemplos de laberintos



Anexo 2

Tiempo que deben dormir las niñas y niños

EDAD	HORAS DE SUEÑO DIARIAS
Recién nacidos	Entre 16 y 18 horas
De 3 meses a 1 año	Entre 14 y 16 horas
De 1 a 3 años	Entre 12 a 14 horas
De 3 a 5 años	De 11 a 13 horas

