

Recrea



Creaciones infantiles, huellas para el mundo



"El juego y el arte llevan a las niñas y los niños al contacto íntimo con sus emociones, activan los sentidos, les ofrecen vínculos humanos y apoyan el proceso de la invención"

¡Para Iniciar!



Personas 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.

Recomendaciones para madres, padres y cuidadores¹

Antes de iniciar:

- ✓ Revisen la guía completa.
- ✓ Seleccionen las actividades propias para la niña o el niño, considerando la edad, el desarrollo, sus gustos e intereses.
- ✓ Reúnan los materiales necesarios.
- Las actividades sugeridas se realizan en el transcurso del día o semana de acuerdo a las rutinas y a la dinámica del hogar.
- Recuerden que es indispensable mostrar interés en cada una de las actividades así como permitir la libertad para la creación y expresión.



¿Qué queremos lograr?

Que las niñas y los niños desarrollen la curiosidad, exploración, imaginación y creatividad.

¿Qué temas conoceremos?

Acercamiento a Experiencias Artísticas

- Artes plásticas y visuales.
- Música.
- Lectura.

Recrea

El programa un Buen comienzo, propone 3 facetas para el acercamiento a las experiencias artísticas, mismas que se favorecen en las actividades sugeridas en cada ficha:

1. La observación: los niños necesitan detenerse en los objetos o en los fenómenos del mundo, así como investigarlos y reconocerlos; ya sea que se trate de un libro, una canción, una pintura, una sonaja, un juguete, las hojas de un árbol, las nubes, los rostros, etc.

2. La apreciación: se suma a lo observado, la sensibilidad del que observa, su manera de ver la vida, por sus preferencias y sus emociones.

3. La expresión: mediante la expresión, los niños hacen sus propias manifestaciones lúdicas y artísticas: dibujar, cantar, bailar, inventar historias, dramatizar y cuando se materializa es para el niño una prueba de su propia existencia, una hermosa prueba de su potencial y de su libertad.

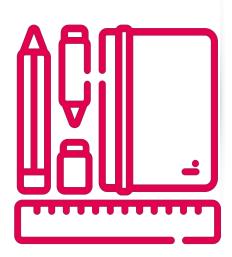


¿Qué necesitamos?

Materiales reciclables que tenga en casa como: cartón, cartulinas u hojas de rehúso, papelotes o bolsas de papel, pintura no tóxica, playera grande o mandil; libros, fotografías o pinturas que tengan en casa; botellas de plástico, legumbres, pastas, cereales, semillas y/o botones; calcetines limpios, bolsas de papel, recortes de personajes, animales o naturaleza pegados en abatelenguas; libros infantiles, caja, canasta, molde o bolsa de tela, tapete, cojines, etc. y...; muchas ganas de disfrutar y admirar las creaciones de las y los más pequeños!



¡A Trabajar!



y visuales

ARTES PLÁSTICAS

Alrededor del año y medio de vida, los niños comienzan a dejar sus primeras huellas o, mejor dicho, las primeras huellas en las que ponen atención y se interesan por conservarlas. Estos gestos marcan el inicio del camino en el dibujo y la pintura.

ARTES VISUALES

Con los niños pequeños aparecen otras formas visuales del arte que no están ligadas únicamente al cuerpo, sino a la observación y la escucha.

Al ofrecer representaciones con títeres entran en juego desde el punto de vista estético las resoluciones plásticas de los personajes y los pequeños relatos que les dan vida.

¡Soy artista!

Recrea

a 3 años

El día de hoy, realizaremos obras de arte; para lo cuál necesitaremos:

- ✓ Materiales reciclables que tenga en casa como: cartón, cartulinas u hojas de rehúso, papel estraza, imprenta, periódico o bolsas de papel.
- ✓ Pintura <u>no tóxica</u>.
- ✓ Playera grande o mandil.

Permitan que el bebé, niña o niño realice algunos dibujos de manera libre, en espacios amplios sobre el material que tenga en casa. Para pintar pueden utilizar su cuerpo, manos, dedos o esponjas.

Si es mayor de 2 años, puede pedirle que pinte a la familia, al personaje que más le guste, que replique una pintura famosa, alguna imagen de su cuento favorito, etc.



-- "Acompañen al niño o niña durante toda la ` actividad, cuidando que no ingiera la pintura"

¡Hagamos una galería!





Coloquen las creaciones que realizaron, en las paredes de su cuarto o en la que ustedes elijan. La mayoría deberán de estar al alcance de el o ella, e incluso hasta los bebés que gatean puedan acercarse y "dialogar" con sus personajes inventados.

Para completar la galería, pueden poner libros y obras de arte que tengan en casa; así como imágenes de lo que más les esté interesando en esos días.

Coloquen algunas obras a la altura del adulto, para poder cargar a las y los pequeños, hacer juntos el recorrido y comentar lo que ven.



"No existen los dibujos feos o malos; todas las expresiones gráficas de las niñas y los niños son valiosas"

¡Función de títeres!

"Las niñas y niños aprenden a concentrarse en la observación, descubren la riqueza de la contemplación y su capacidad de ensoñación crece".

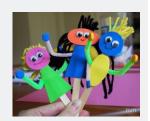
Elaboren títeres variados con alguna de las siguientes opciones, o con cualquier material reciclado que tengan en casa.

- Calcetines limpios.
- > Bolsas de papel.
- Recortes de personajes, animales o naturaleza pegados en abatelenguas.

Acorde a la edad, gustos e intereses de los y las pequeños, escriban o reproduzcan alguna obra corta, o simplemente dialoguen con apoyo del títere.









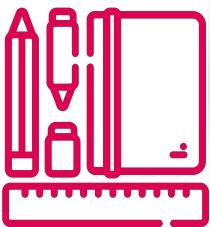








¡A Trabajar!



La música es tal vez una de las primeras manifestaciones artísticas que llega a la vida de los bebés.

Alrededor de los 3 meses empiezan a gorjear², lo cuál es una de sus ocupaciones favoritas; también mueven manos y piernas permitiéndoles golpear objetos e iniciando un juego de descubrimiento sonoro.

A los menores de 3 años, les fascina e interesan los objetos que hacen ruido; sobre todo, aquellos que al golpear o manipular producen sonidos.

²En lo que respecta a la comunicación humana, se denomina gorjeo a la emisión de sonidos provocadas por articulaciones imperfectas al expresarse los niños en los primeros meses de vida.

¡Al son de las sonajas!



Materiales:

- Botellas de plástico.
- Legumbres, pastas, cereales, semillas, botones, etc.



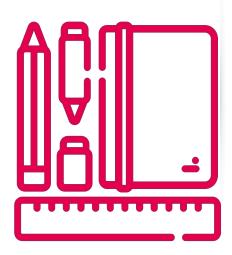
"Acompañen al niño o niña durante toda la actividad, para evitar que ingiera o introduzca en nariz u oídos alguna semilla, legumbre, etc."

Procedimiento:

- 1. En una botella de plástico, lavada y seca; introduzca hasta la mitad las legumbres, cereales, etc. de preferencia que sean variadas.
- 2. Cierren muy bien las botellas. Se puede pintar cada botella de colores diferentes para captar la atención.
- 3. Permitan que su bebé, niña o niño haga música libremente.



¡A Trabajar!



Lectura

"El alma de los niños necesita nutrirse tanto de versos e historias, como de alimentos".

Para un bebé, un libro es en principio un juguete, así como las palabras son juguetes.

Los bebés se acercan a los libros chupándolos, sacudiéndolos, observándolos, balbuceando, dialogando a su modo con los personajes o las circunstancias que los libros plantean.

Paulatinamente el interés de los niños por los libros va cambiando. Por lo que se deben de ir introduciendo: libros de cuentos, de poesía, trabalenguas y adivinanzas; libros con canciones; libros sin palabras (escritas); libros con repertorio tradicional; libros de autor; libros informativos; libros con texturas; libros científicos; libros-objeto; libros-juego; libros en cajitas; libros para todos los gustos.



¿Cuándo y cuánto leer con los bebés, niñas y niños pequeños?

Leer tantas veces por día como resulte necesario; contar cuentos y leer poemas, leer el mismo libro varias veces si los niños lo piden así; leer todos los días, varias veces por día; jugar con las palabras, conversar, escuchar, cantar y contar juegos de dedos, hacer rondas, inventar cuentos y poemas, narrar cosas de la vida cotidiana, narrar sueños y juegos; jugar con el lenguaje, acariciar a los niños con palabras amorosas, ofrecer siempre los brazos para que las palabras ingresen en el alma a través de los vínculos humanos.



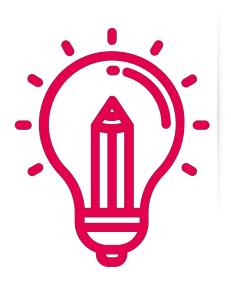
¡El placer de Leer!

Recrea

- Reúnan libros que tengan en casa, de preferencia de distintos género (cuento, fábula, poesía, etc.) y estilos (pasta dura, tela, con imágenes, con letras, a color, blanco y negro, etc.).
- Colóquenlos dentro de una caja, canasta, molde o bolsa de tela.
- Ubiquen los libros en un espacio de la casa de fácil acceso para el bebé, niña o niño.
- Puede poner algún tapete, cojines o sillita para que se siente a leer en cualquier momento que el o ella decida (en los anexos 1 y 2, encontrarán algunas ideas).



Como acompañante de las niñas y los niños:



- ¿Cuánta libertad permití para la exploración, expresión y el juego?
- ¿Acompañé y disfrutamos juntos el aprendizaje?
- ¿Qué surgió espontáneamente que me gustó y lo puedo volver a repetir?
- ¿Qué tengo que adecuar en mi casa para mejorar las actividades sugeridas?



Ideas para la familia



Como profesionales en la primera infancia nos preocupa brindarles herramientas a padres, madres y cuidadores para la atención necesaria que requieren sus hijos e hijas, el que puedan mantenerlos ocupados con actividades que logren enfocar y encausar su energía e inquietud que los caracteriza y seguir avanzando en el desarrollo que cada uno requiere.

De igual manera y no de menor importancia, es imprescindible no pensar en ustedes... en la angustia, preocupación, enfado, cansancio o problemas para dormir que pueden estar teniendo en esta etapa del aislamiento social.

Esperamos que las técnicas presentadas en este espacio sean de utilidad para recobrar el control de las situaciones cotidianas cuando así se requiera.

Hoy compartimos "Recomendaciones para conciliar el sueño".



En estos días de distanciamiento social, han cambiado drásticamente las actividades que habitualmente realizábamos: no hay horarios que cumplir, ni salidas para distraernos, las visitas se han postergado, y el compaginar la casa, el trabajo a distancia, las preocupaciones económicas, la incertidumbre y los miedos -por mencionar algunos aspectos- pueden alterar el sueño.

A continuación les compartimos una técnica para relajarse y conciliar el sueño de adolescentes, jóvenes y/o adultos (pueden consultar el link para meditación guiada en el apartado de Anexos "Para saber más"); sin embargo, para que éste surta efecto se deben establecer horarios específicos para dormir, respetando los ciclos de sueño acorde a la edad de cada integrante de la familia.

Para poder utilizar este método para dormirse rápidamente, sigue esta secuencia de pasos:

- Ponte en una posición cómoda: Si es para combatir el insomnio puedes hacerlo desde tu propia cama. Si lo que quieres es relajarte, puedes utilizar una postura para meditar cuando decidas llevar a cabo la respiración.
- 2. Presiona la punta de tu lengua justo en la parte superior de los dientes delanteros, en la zona del tejido de la cavidad bucal. Mantenlo ahí durante los ciclos de respiración.
- 3. Respira profundamente por la nariz durante 4 segundos.
- 4. Debes mantener la respiración durante 7 segundos controlando el diafragma.
- 5. Exhala lentamente por la boca durante 8 segundos. Al exhalar, imagina que el aire sale por la punta de la lengua que permanece presionado en la zona de tejido detrás de los dientes delanteros.
- 6. Repite los pasos las veces que sea necesario. Generalmente, no es necesario realizar más de 10 ciclos seguidos. Si te sientes mareado, es normal cuando empiezas a practicar este tipo de técnicas. Esto desaparecerá a medida que te hayas familiarizado con el método.



Anexos

Para saber más

- 1. Letras de canciones infantiles, de Canciones para bebés https://www.conmishijos.com/ocio-en-casa/letras-de-canciones/canciones-categoria/canciones-para-bebes.html
- 2. Actividades para acompañar a las familias https://sesamo.com/
- 3. Audio cuento "La estrella y la luciérnaga" https://www.youtube.com/watch?v=d_PY8d_eJig
- 4. Actividades, juegos, cuentos y más https://www.discoverykidsplus.com/
- 5. Ejercicio de Respiración 4-7-8 https://youtu.be/wEVCzgtBKf0





Anexo 1 Ejemplos de rincones de lectura en casa.













Anexo 2



Ideas con Cartón, para el rincón de lectura.









