CICLO ESCOLAR 2020 - 2021

Educación Inicial

Aprende en casa III

Actividades Pedagógicas

Educación Inicial

SEMANA DEL 2 AL 5 DE FEBRERO DEL 2021

¡Porque la UNAM no se detiene!

La Dirección General de Personal a través de la Dirección de los CENDI y Jardín de Niños bajo la Coordinación de Pedagogía en apoyo a las estrategias educativas presenta el **Programa "Aprende en Casa III" Parte 4** , de la **Secretaria de Educación Pública** el cual contiene actividades pedagógicas a desarrollar, de tal forma que los aprendizajes de las niñas y niños continúen desarrollándose en apego al **Programa Educativo Aprendizajes Clave para la Educación Integral. Educación Inicial: Un buen comienzo**.

Los Padres de Familia o Cuidadores dispondrán de actividades donde a través de actividades y videos favorecerán los aprendizajes en estrategias diseñadas para reforzar los aprendizajes contemplando la crianza sensible y amorosa, como parte esencial para la generación de vínculos afectivos y positivos. Durante este periodo es importante que en casa se genere un ambiente de tranquilidad y afecto.

FUENTE: Secretaria De Educación Pública. Estrategias-de-aprendizaje-en-casa
https://aprendeencasa.sep.gob.mx/site/ed-inicial?id=1

COORDINACIÓN DE PEDAGOGIA DE LOS CENDI Y JARDÍN DE NIÑOS

LACTANCIA MATERNA

APRENDIZAJE ESPERADO: *Establecer vínculos afectivos y apegos seguros.*

ÉNFASIS: *Importancia de la lactancia materna exclusiva en los primeros 6 meses de vida.*
Beneficios en el desarrollo del bebé y madre.

¿Qué vamos a aprender?
Hola, papás, mamás, cuidadores y cuidadoras. En esta sección se ha preparado información relevante para Ustedes que les auxilie en la crianza de sus hijas o hijos.

La Educación Inicial es el servicio educativo que se brinda a niñas y niños menores de tres años de edad, con el propósito de potencializar su desarrollo integral y armónico en un ambiente rico en experiencias formativas, educativas y afectivas, lo que les permitirá adquirir habilidades, hábitos, valores, así como desarrollar su autonomía, creatividad y actitudes necesarias en su desempeño personal y social.

La información que se compartirá en esta sesión retoma algunas ideas en el Programa de Educación Inicial "*Alimentación perceptiva para niñas y niños de 0 a 5 años: Una vía para favorecer la crianza amorosa. Guía integral para madres y padres de familia.*" Sino la tienes, no te preocupes, la puedes encontrar en la página de Plan y programas de estudio de la Secretaría de Educación Pública, en el apartado de materiales de Educación Inicial:

https://www.planyprogramasdestudio.sep.gob.mx/inicial-ae-materiales.html

Una vez que hayas revisado el Programa, podrás entonces identificar información valiosa para ponerla en práctica con tu hija o hijo.

La lactancia materna es un periodo en el que la madre ofrece al recién nacido un alimento adecuado a sus necesidades, no solo alimenticias sino también emocionales, ya que el vínculo afectivo que se establece entre la madre y su bebé constituye una experiencia especial, singular y única.

Febrero

LACTANCIA MATERNA

Una madre explica su experiencia al darle pecho a su bebé. Observen el siguiente video hasta el minuto 1:55

1. **Experiencias mamás lactando a su bebé, promoviendo el vínculo afectivo.**
https://youtu.be/libbVpS6IgY

La lactancia materna trae múltiples beneficios: fortalece el vínculo afectivo, estimula los sentidos del bebé y promueve su seguridad.

Este contacto crea lazos afectivos entre la madre y su hija o hijo, cubriendo, entre muchas otras cosas, la necesidad de la proximidad.

La lactancia materna y el calostro, esa leche amarilla y espesa que la madre produce en los primeros días después del parto, proporciona una inmunización natural contra la neumonía, la diarrea y otras enfermedades. Esta protección se prolonga por el tiempo en que el bebé recibe la leche materna.

Además, la leche materna contiene todo lo que el bebé necesita durante los primeros 6 meses de vida, favoreciendo su crecimiento, maduración y salud.

Para reforzar esta información observen el siguiente video, hasta el minuto 2:28

2. **Lactancia**
https://www.youtube.com/watch?v=UL4fMZucOAU

Y para seguir profundizando en el tema en el siguiente video escuchen la pregunta de una mamá, esta pregunta muchas mamás primerizas se hacen.

3. **Pregunta madre primeriza.**
https://youtu.be/Tb4Dei03Dc0

LACTANCIA MATERNA

Las tomas de leche materna son a libre demanda, es decir: no se establecen horarios, sobre todo considerando que la leche materna se digiere más rápido que una leche de fórmula. ¿Si no hay horarios puede estar tomando leche todo el día?

Con la leche materna se deben olvidar del reloj para amamantar al bebé, normalmente, los recién nacidos realizarán entre 8 y 12 tomas diarias y hasta más, incluso puede ser cada hora
si así lo requiere el bebé, pues la leche materna es muy digestiva. Se puede reducir el número de tomas según lo requiera el bebé, es variable, las cifras son algo orientativo, ya que
cada bebé tendrá necesidades diferentes.

En el siguiente video escuchen las recomendaciones que hace Clara Zapata Torres, especialista y asesora en lactancia materna, a partir del minuto 4:04 al 10:50

4. Especialista Clara Zapata Torres, "Técnicas de amamantamiento"
https://youtu.be/TSph4zR6d-s

La lactancia materna exitosa muchas veces requiere de asesoría. Si requieres apoyo, hay grupos y asociaciones que pueden ayudarte, y también el personal de los centros de atención
infantil estará muy gustoso de acompañarte en esta etapa que ofrece múltiples beneficios, además de fortalecer una relación especial entre la madre y su bebé.

La lactancia a nivel biológico ayuda a lograr el desarrollo del recién nacido a través de las proteínas y anticuerpos que contiene la leche. El amamantamiento satisface amor, sustento,
protección, confianza y vínculo. Y a nivel emocional, el calor del cuerpo de la madre brinda seguridad y apego seguro.

Escucha y observa el siguiente video de un médico que habla de las complicaciones que pueden presentarse.
5. Médico platica sobre "Las complicaciones de la lactancia materna".
https://youtu.be/jrQrrAbBYj8

Febrero

LACTANCIA MATERNA

Las dificultades son casos muy específicos, la mayoría de las mujeres, por no decir que todas, están dotadas para poder dar leche materna a sus hijas e hijos, solo hace falta una alimentación balanceada y todo el deseo e intención de ofrecer el mejor de los alimentos que pueden darle a un bebé, desde recién nacido o lo más pronto posible.

De ahí la recomendación de la OMS, de ofrecer durante los primeros 6 meses de vida la lactancia materna exclusiva y hasta los 2 años, y/o hasta que la madre y la niña o niño lo deseen.

Lo cual resulta fundamental para que se desarrolle sanamente. Además de las posibles complicaciones médicas, existen otras dificultades a las que las madres se enfrentan:

Son los llamados mitos de la lactancia materna, que pueden llegar a obstaculizar e incluso interrumpir la lactancia.

Estos mitos son referidos a la madre, al bebé e incluso a la leche; los más comunes son:

Mitos sobre lactancia materna:

- Si las madres están embarazadas de otro bebé deben dejar de amamantar.
- Si la madre está enferma y está tomando algún medicamento no debe lactar.
- Una vez que se interrumpe la lactancia no se puede volver a amamantar.
- Se debe dejar de amamantar cuando la niña o niño aprenda a caminar y se deben introducir otros alimentos antes de los 6 meses para que el niño aprenda a deglutir más rápido.
- Si pide leche continuamente significa que no se está llenando y se debe ofrecer fórmula.

Febrero

LACTANCIA MATERNA

- Los bebés necesitan beber agua y té, para fortalecer el estómago o si tienen diarrea.
- El bebé debe tomar la leche materna en horarios fijos.
- El bebé no debería de succionar hasta que salga leche blanca.
- El calostro (la leche que se produce los primeros tres días después del parto) debe ser desechado porque es sucio y antihigiénico.
- La leche se hace agua después de los 6 meses.

Ninguno de estos mitos es verdad. La leche materna contiene todos los nutrientes que el bebé necesita para su crecimiento y desarrollo, así como las sustancias que lo protegen contra infecciones y alergias.

La cantidad y calidad de la leche materna es suficiente, por lo que no es necesario que le des otros alimentos como agua, jugos o té antes de los 6 meses. El estómago del bebé es tan pequeño que no debemos sobrellenarlo, la cantidad de leche aumentará poco a poco con el crecimiento natural del bebé, y como dicen los doctores, a mayor succión del bebé, mayor producción de leche se tendrá. Es él mismo quien lo regula.

La leche no se hace agua, por el contrario, siempre tendrá todos los nutrientes que el bebé necesite de acuerdo a su edad, desde el calostro que se presenta los primeros días de nacido, e incluso hasta los 2 años o más que así lo requiera.

Como pueden observar, madres, padres y cuidadores, existen altas posibilidades de ofrecer leche materna a sus hijas e hijos y de continuarla aun cuando se presenten situaciones que la compliquen, y el fuerte vínculo que se crea entre madres e hijas o hijos, es el mejor de los beneficios.

Con la lactancia se cubren necesidades afectivas que favorecen la autoestima de la niña o el niño y la relación con su madre. Cuando una madre alimenta a su bebé, se puede observar mucho más que una situación referida a la nutrición.

Febrero

LACTANCIA MATERNA

El bebé parece perderse en el seno, o ensoñado mira a su madre; la relación de miradas de ambos, hablan de muchas más cosas además de la nutrición.

Al principio de la vida, el sostén afectivo y la alimentación están totalmente entrelazados, mamar el pecho de la madre es mamar su amor y así unificarse y alimentarse a la vez.

Exacto, la situación de la lactancia y posteriormente la ingesta de alimentos son momentos privilegiados de intercambio entre la madre y la niña o el niño.

Las satisfacciones obtenidas sobrepasan la calma posterior al hambre, y llevan al bebé a un sentimiento de continuidad, por eso disminuye su ansiedad.

El vínculo entre la madre e hijo es inigualable, pero también el rol del padre, miembros de la familia y amigos cercanos es importante apoyar en esta etapa.

En el siguiente video conozcan la experiencia de un papá en su participación sobre el acompañamiento en la lactancia materna de su hijo.

6. Platica de un papá sobre su experiencia al contribuir con la lactancia materna.
https://youtu.be/Td0e7RK0Tpg

Es importante la participación del padre de familia en el acompañamiento de la lactancia materna.

LACTANCIA MATERNA

Finalmente me gustaría puntualizar:

A. Desde los primeros días de un bebé se le puede amamantar cada vez que él lo requiera.
B. El amamantar es un buen momento para fortalecer el vínculo afectivo con el bebé por medio de caricias, pláticas, cantos, tomarlo de su mano o intercambios de miradas
   y hasta un cuento.
A. La participación del padre y miembros de la familia fortalecen la lactancia materna.

La lactancia materna es para el bebé, no solo un alimento para nutrirlo, sino también para hacerlo sentir seguro, amado y contenerlo en momentos de angustia.

Recuerden que los cuentos nutren la imaginación de las niñas y niños.

Por hoy se ha llegado al término de esta sesión esperamos que les haya sido de utilidad y que lleven a la práctica las recomendaciones que aquí se analizaron en esta etapa primordial del desarrollo de la niña y el niño, porque recuerden que la lactancia materna es vida, brinda sostenimiento afectivo y apegos seguros.

Si tienen dudas o necesitan ayuda para realizar las actividades propuestas o alguna sugerencia y quieren compartirlas con nosotros pueden enviarlas al correo aprende_en_casa@nube.sep.gob.mx

Si quieren ver los programas de "Aprende en Casa", los puedes encontrar en la siguiente página: youtube.com/aprendeencasa

Para descargar la ficha de la clase, da clic aquí

MÉTODOS DE EXTRACCIÓN Y ALMACENAMIENTO DE LECHE MATERNA

APRENDIZAJE ESPERADO: *Establecer vínculos afectivos y apegos seguros.*

ÉNFASIS: *Conocimiento de diversos métodos de extracción de leche materna.*

¿Qué vamos a aprender?

Hola, papás, mamás, cuidadores y cuidadoras. En esta sección se ha preparado información relevante para Ustedes que les auxilie en la crianza de sus hijas o hijos.

La Educación Inicial es el servicio educativo que se brinda a niñas y niños menores de tres años de edad, con el propósito de potencializar su desarrollo integral y armónico en un ambiente rico en experiencias formativas, educativas y afectivas, lo que les permitirá adquirir habilidades, hábitos, valores, así como desarrollar su autonomía, creatividad y actitudes necesarias en su desempeño personal y social.

La información que se compartirá en esta sesión retoma algunas ideas en el Programa de Educación Inicial "*Alimentación perceptiva para niñas y niños de 0 a 5 años: Una vía para favorecer la crianza amorosa. Guía integral para madres y padres de familia.*" Sino la tienes, no te preocupes, la puedes encontrar en la página de Plan y programas de estudio de la Secretaría de Educación Pública, en el apartado de materiales de Educación Inicial:

https://www.planyprogramasdestudio.sep.gob.mx/inicial-ae-materiales.html

Una vez que hayas revisado el Programa, podrás entonces identificar información valiosa para ponerla en práctica con tu hija o hijo.

Cuando las madres trabajadoras que dan a luz, después de cierto tiempo deben regresar a sus labores y por ello tienen muchas dudas sobre el tema. En esta sesión se abordarán varias de ellas.

En primera instancia, debe existir un lugar específico en sus centros de trabajo o centro educativos para poder amamantar al bebé o bien extraerse la leche.

MÉTODOS DE EXTRACCIÓN Y ALMACENAMIENTO DE LECHE MATERNA

Se le conoce como "Sala de Lactancia", observa el siguiente video para conocer estos espacios.

1. Sala de Lactancia
https://youtu.be/NQN23IbbScI

Es un gran acierto que existan estos espacios acogedores e íntimos para las madres y los bebés.
Antes de comenzar con la extracción de leche deben de considerar las siguientes recomendaciones:

- El lavado de manos
- Tener las uñas limpias y sin accesorios (anillos, pulseras o reloj), ni esmalte.
- Recogerse bien el cabello.
- No utilizar dispositivos móviles cuando se está alimentando al bebé ya que, al tomarlos, estaremos contaminando nuevamente nuestras manos infectando el pecho o la boca del bebé.

Es muy importante tener en cuenta estas recomendaciones, ya que ante todo tienen que asegurar la alimentación perceptiva y una buena higiene para los bebés.

Extraer la leche requiere práctica y su efectividad tiende a aumentar con el tiempo. La clave para lograr extraer la leche es conseguir duplicar el reflejo de eyección, es decir la salida de la misma.
Esto se consigue visualizando al bebé y propiciando un entorno íntimo y relajado.

Adriana: Es muy importante tener en cuenta los puntos que acabamos de escuchar, ya que ante todo tenemos que asegurar la alimentación perceptiva y una buena higiene para los bebés.

Extraer la leche requiere práctica y su efectividad tiende a aumentar con el tiempo. La clave para lograr extraer la leche es conseguir duplicar el reflejo de eyección, es decir la salida de la misma.
Esto se consigue visualizando al bebé y propiciando un entorno íntimo y relajado.

MÉTODOS DE EXTRACCIÓN Y ALMACENAMIENTO DE LECHE MATERNA

Cuando se menciona "el reflejo de eyección" se refiere a la bajada de la leche, esto es una parte necesaria para la lactancia materna, cuando el bebé succiona al mamar, hay unos impulsos sensoriales sobre el pezón que provocan la salida de la leche, es decir una sensación de calambre en el pecho y después de ese calambre viene la bajada de leche, recuerden que si lo llegan a sentir y no está el bebé es importante sacar la leche ya que se previene la mastitis.

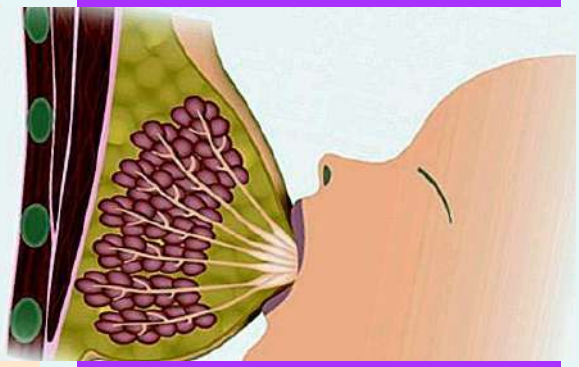
La mastitis es una infección que se produce por acumulación de leche en los senos y les puede producir fiebres, es importante acudir al médico y sacarse inmediatamente la leche.

En el siguiente video de una mamá en donde nos comparte su experiencia sobre la extracción de la leche materna.
1.Experiencia. (1:29)
https://youtu.be/G39F70XVK6A

Recuerden que muchas veces no se tiene la cultura de cómo realizar la extracción de la leche materna, ya que existen muchos mitos sobre este tema.

Para la preparación de la extracción de la leche materna, si la madre se va a incorporar al trabajo, o ausentar por un tiempo, se recomienda iniciar la extracción de leche 15 días antes para entrenarse en la técnica e iniciar el almacenamiento de leche. Las siguientes recomendaciones son para una adecuada extracción de la leche materna:

1. Reunir el material a utilizar para la extracción: envases, bomba de extracción, un pañal de tela, etcétera.
2. Lavar muy bien las manos con jabón líquido y abundante agua, secar las manos con toallas desechables.
3. Lavar las mamas con abundante agua, usar un pañal de tela para su sacado.
4. Efectuar un masaje en forma circular en el sentido de las manecillas del reloj, posterior de la base de la mama hacia el pezón, suavemente, para ayudar a la descongestión.
5. Hacer rodar suavemente los pezones entre los dedos, esto ayuda a desencadenar el reflejo de eyección.
6. Se puede estimular el flujo de leche con compresas tibias sobre los pechos, cuando éstos estén congestionados.
7. Pensar en el niño o niña, mirar su foto o tener una prenda de vestir del bebé puede ayudar a tener el reflejo de eyección.
8. Emplear un cubre bocas durante la extracción de leche si la madre esta resfriada.



MÉTODOS DE EXTRACCIÓN Y ALMACENAMIENTO DE LECHE MATERNA

Toda esta información se debe difundir a todas las madres, padres, cuidadores y agentes educativos. Ya que todos estamos inmersos en este proceso en el que podemos contribuir alentando y apoyando a todas las familias.
Existen diversas técnicas de extracción. En las siguientes imágenes pueden observar la técnica de extracción manual y la extracción con bomba.

Muchas madres se han preguntan, ¿cómo amamanto a mi bebé cuando necesito salir de casa? Existen distintas formas para realizar la extracción de la leche, el proceso de extracción manual, pues es muy fácil y lo puedes hacer en casa.

Cuando realicen la extracción deben considerar lo siguiente:

- Al principio saldrán gotas y luego chorritos de leche, esto es normal.
- No froten los dedos en la piel porque puede irritarse, solo deslicen los dedos alrededor del pecho para buscar los conductos que aún tengan leche.
- No dejen pasar más de 4 horas entre extracciones, de lo contrario disminuirá la producción de leche.

Una vez que se extrajo la leche, ¿cómo pueden almacenarla?

Los envases para el almacenamiento de la leche materna deben ser de cristal o plástico libres de BPA, las madres deben rotular los envases con sus apellidos, la fecha y la hora de la extracción de leche y el volumen almacenado, y una vez que se suministra el contenido deberán esterilizarse en los aparatos correspondientes.

El BPA o Bisfenol A es un producto químico, que está inmerso en los plásticos y se ha determinado que es toxico, por lo que es importante verificar que los recipientes de plástico sean libres de esta sustancia. Algunos recipientes de comida y líquidos incluyendo biberones, chupones, y mordederas están hechos con policarbonato o tienen una cubierta que contiene el químico BPA, el cual puede ser desprendido al momento de hervir los recipientes, calentarlos o tallarlos.

Es por eso que al momento de usar un recipiente de almacenamiento es importante verificar que esté libre de BPA o bien que este hecho con polietileno o propileno.

MÉTODOS DE EXTRACCIÓN Y ALMACENAMIENTO DE LECHE MATERNA

También pueden emplearse envases con los símbolos de reciclaje con el número 2 o 5, en caso de preferir envases de vidrio, se deben tener cuidados especiales para evitar lesiones si llegara a romperse. Después de la extracción es recomendable distribuir la leche en envases y porciones iguales a lo que la niña o el niño consume, la forma más común de conservarla es a temperatura ambiente menor a 24 °C y puede durar de seis a ocho horas sin refrigerar.

También se puede guardar en el refrigerador entre 0° y 4 °C y puede durar de 5 a 8 días. Por eso es importante retomar los beneficios de la lactancia materna, ya que están asegurando que el bebé no tenga contacto con químicos que a mediano y largo plazo le puedan afectar su salud.

En el congelador dentro del refrigerador dura dos semanas, en un congelador con puerta independiente del refrigerador 3 a 4 meses y en un congelador independiente con temperatura constante de -19°C nos dura 6 meses o más.
Se debe colocar una etiqueta con el nombre de la madre, fecha y hora de extracción, así como la cantidad.

Cuando sea necesario descongelar la leche se puede hacer, colocando dentro de un recipiente con agua tibia y posteriormente ir agregando agua más caliente, sin embargo, no es necesario que se encuentre directamente sobre el fuego, esta opción es la más común y ecológica por su ahorro de agua. Y después la leche estará lista para que la tome el bebé.

Para concluir con esta sesión, escuchen el siguiente cuento:
Cuento ¿Qué te pico la hormiga?
https://youtu.be/taz_y9k1cbw

Si tienen dudas o necesitan ayuda para realizar las actividades propuestas o alguna sugerencia y quieren compartirlas con nosotros pueden enviarlas al correo aprende_en_casa@nube.sep.gob.mx

Si quieren ver los programas de "Aprende en Casa", los puedes encontrar en la siguiente página: youtube.com/aprendeencasa

Para descargar la ficha de la clase, da clic aquí

Febrero

ALIMENTACIÓN PARA NIÑAS Y NIÑOS MENORES DE 1 AÑO

APRENDIZAJE ESPERADO: *Desarrollar la curiosidad, la exploración, la imaginación y la creatividad.*

ÉNFASIS: *Recomendaciones alimentarias para niñas y niños menores de 1 año de edad*

¿Qué vamos a aprender?

Hola, papás, mamás, cuidadores y cuidadoras. En esta sección ¿les parece bien si analizamos la "Guía de Alimentación Perceptiva para niñas y niños de 0 a 5 años"? y así conoceremos las recomendaciones de alimentación para un desarrollo saludable, y las estrategias para crear un ambiente adecuado que acompañe ese momento.

La Educación Inicial es el servicio educativo que se brinda a niñas y niños menores de tres años de edad, con el propósito de potencializar su desarrollo integral y armónico en un ambiente rico en experiencias formativas, educativas y afectivas, lo que les permitirá adquirir habilidades, hábitos, valores, así como desarrollar su autonomía, creatividad y actitudes necesarias en su desempeño personal y social.

La información que se compartirá en esta sesión retoma algunas ideas en el Programa de Educación Inicial "*Alimentación perceptiva para niñas y niños de 0 a 5 años: Una vía para favorecer la crianza amorosa. Guía integral para madres y padres de familia.*" Sino la tienes, no te preocupes, la puedes encontrar en la página de Plan y programas de estudio de la Secretaría de Educación Pública, en el apartado de materiales de Educación Inicial:

https://www.planyprogramasdestudio.sep.gob.mx/inicial-ae-materiales.html

Una vez que hayas revisado el Programa, podrás entonces identificar información valiosa para ponerla en práctica con sus hijas e hijos. ¿Han tenido días que sus hijos no quieren comer y solo quieren leche? No deben preocuparse, es necesario estar tranquilos y tener una actitud de paciencia para iniciar la alimentación complementaria. Es una situación muy frecuente en las niñas y los niños; algunas veces pueden mostrar dificultad para aceptar los alimentos o probar nuevos sabores, pero existen muchas formas en que pueden ayudarlos.

Febrero

ALIMENTACIÓN PARA NIÑAS Y NIÑOS MENORES DE 1 AÑO

Algunas recomendaciones de alimentación para un desarrollo saludable, y las estrategias para crear un ambiente adecuado que acompañe ese momento.
Antes de los 6 meses, los bebés sólo deben ser alimentados con leche materna. Para iniciar la alimentación complementaria cumpliendo los 6 meses deben tener presente las características de cada uno de sus hijos, pues todos son diferentes, aunque existen algunas condiciones que no deben pasar por alto.

Observen el siguiente video, para conocer sobre estas condiciones al iniciar la alimentación con sus hijas e hijos.

1. **Condiciones para iniciar alimentación complementaria**.
https://youtu.be/oi5pJAhNYIw

Es muy importante respetar las características de desarrollo de los bebés y no apresurarlos o forzarlos para consumir alimentos complementarios o "probaditas" que en ocasiones no les hacen bien, e incluso les provocan reacciones alérgicas.

¿Ustedes cómo comenzaron a complementar la alimentación de sus hijas e hijos? ¿qué alimentos ofrecieron al inicio?, ¿cuál fue la reacción del bebé?, Observen el siguiente video en el que una mamá respecto a este proceso

2. **Testimonios sobre el inicio de la alimentación.**
https://youtu.be/gzA8SMjGbTQ

Existen muchas ideas o costumbres sobre la forma en que se debe comenzar a complementar la alimentación de los bebés.

Pero lo más importante es contar con la asesoría de pediatras o nutriólogos; que son especialistas en este tema. De acuerdo a la edad de los bebés y para garantizar su buena nutrición, se recomienda que se incorporen paulatinamente alimentos de los 7 grupos alimenticios. Verduras, frutas, cereales, leguminosas, alimentos de origen animal, lácteos, y lípidos.

Febrero

ALIMENTACIÓN PARA NIÑAS Y NIÑOS MENORES DE 1 AÑO

Siempre prefiriendo alimentos frescos y naturales. Estos ingredientes pueden utilizarse en diferentes combinaciones, porciones y preparaciones. Como en los siguientes menús.

Esta variedad de alimentos, ofrecen los nutrientes adecuados a las necesidades de los bebés, además promueven el apego a una alimentación sana.

Algunos alimentos están en forma de papilla o puré, y otros en pequeños trozos. ¿por qué se debe ofrecer los alimentos en esas presentaciones?

De los 6 a los 12 meses, el bebé avanzará de la alimentación asistida a comer por sí mismo. Continúan con el consumo de leche materna en complementación con alimentos
que brinden otros nutrientes. Durante este periodo es necesario ofrecer al bebé alimentos de diferentes sabores, texturas y colores; esto les permite una mejor aceptación y consumo.

Al preparar una porción de alimento, deben lavarse las manos y desinfectarse todos los materiales e ingredientes que utilizan.

Una importante recomendación es que al iniciar la alimentación complementaria debe ser con verduras verdes cocidas, como el chayote, calabaza, chícharos; seguir con frutas. Posteriormente arroz, frijoles, pollo y otras carnes. A partir del año de edad, se les puede ofrecer la leche entera e integrarse a la dieta familiar.

Cuando inician la alimentación complementaria deben ser cuidadosos con las cantidades que se ofrecen.

En un principio el tamaño de la porción que corresponde es de 2 o 3 cucharadas para poder observar su aceptación.

Se recomienda ofrecer el alimento cada dos o tres horas y deben estar alerta a los signos de hambre y saciedad de sus bebés. Paulatinamente se pueden ir incorporando otros alimentos en la misma presentación y tamaño de la porción.

Febrero

ALIMENTACIÓN PARA NIÑAS Y NIÑOS MENORES DE 1 AÑO

Recuerden que en la alimentación diaria se deben incluir alimentos de todos los grupos que ya se han mencionado.
Considerar la edad de sus hijas e hijos en la alimentación es muy importante.

Conocer a su hijo e hija es muy importante para poder atender todas sus necesidades oportuna y adecuadamente. Cuando inician la alimentación complementaria deben ser acompañantes pacientes y comprensivos; tener una actitud que les transmita calma y seguridad para que puedan consumir sus alimentos con gusto y crecer en una sana cultura de alimentación.

En este sentido, el Profr. Rafael Pérez Escamilla comparte unos consejos que se deben tomar en cuenta, escuchen el siguiente video a partir del minuto 17:00 a 19:44 y del 23:29 a 24:47

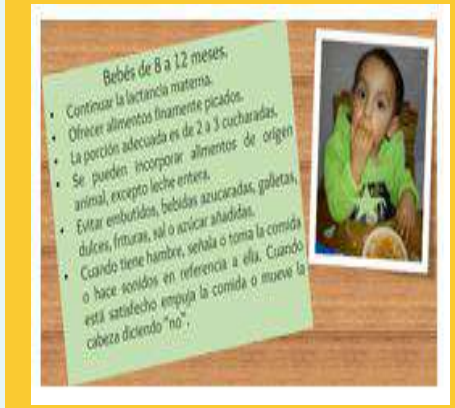
3. "Pasos clave de la interacción perceptiva durante la alimentación"
https://www.planyprogramasdestudio.sep.gob.mx/videos/inicial/inicial-video-especialistas49.html

Los adultos que acompañan a los bebés cuando inician su alimentación complementaria son muy importantes, además de ofrecerles los alimentos
que son adecuados a su edad, pueden contribuir a su desarrollo y nutrición con afecto, comprensión y paciencia. De su actitud también dependerá
la aceptación que ellos tengan de los alimentos.

Observen los siguientes videos lo que realizan las mamás y los papás para interactuar con sus hijos e hijas durante la alimentación.

4. Actividades de alimentación
https://youtu.be/QS4g1lRYJ1s

5. Alimentación Perceptiva
https://www.youtube.com/watch?v=v-O2dDUpGjk&feature=youtu.be



ALIMENTACIÓN PARA NIÑAS Y NIÑOS MENORES DE 1 AÑO

Para concluir esta sesión, una actividad en la que descubrirán que tanto aprendieron con esta información, deben mencionar si corresponde a un bebé de 6 meses, 8 meses, a ambos o a ninguno.

a) El alimento se debe dar en papillas o machacado.
b) El alimento se debe ofrecer en picado fino.
c) Evitar bebidas azucaradas, embutidos, galletas y dulces.
d) Acompañar con paciencia y afecto las actividades de alimentación.
e) Forzar a los bebés a consumir o terminar el alimento.
f) Iniciar la complementación alimentaria con verduras cocidas.
g) Asesorarse con un pediatra o nutriólogo infantil.
h) Respetar las necesidades y características del bebé

A continuación, escuchen las siguientes adivinanzas e intenten responder.

6. Adivinanzas
https://aprendeencasa.sep.gob.mx/multimedia/RSC/Video/202101/202101-RSC-uhxQy0rPbG-Adivinanzas.mp4

Si tienen dudas o necesitan ayuda para realizar las actividades propuestas o alguna sugerencia y quieren compartirlas con nosotros pueden enviarlas al correo aprende_en_casa@nube.sep.gob.mx

Si quieren ver los programas de "Aprende en Casa", los pueden encontrar en la siguiente página: youtube.com/aprendeencasa

Para descargar la ficha de la clase, da clic aquí