La Dirección General de Personal a través de la Dirección de los CENDI y Jardín de Niños bajo la Coordinación de Pedagogía presenta en apoyo a las estrategias educativas de la **Secretaria de Educación Pública** el **Programa Educativo "Aprende en Casa" del Ciclo Escolar 2021-2022** el cual consiste en desarrollar actividades para reforzar los Aprendizajes Esperados de tal forma que el conocimiento de las niñas y niños continúen desarrollándose en apego al **Programa Educativo Aprendizajes Clave para la Educación Integral. Educación Inicial: Un buen comienzo.**

FUENTE: Secretaria De Educación Pública. Estrategias-de-aprendizaje-en-casa
https://aprendeencasa.sep.gob.mx/site/subpublication2122?id=20

Actividades Pedagógicas
Educación Inicial

Semana del 31 de enero al 04 de febrero del 2022

¡Porque la UNAM no se detiene!

COORDINACIÓN DE PEDAGOGÍA DE LOS CENDI Y JARDÍN DE NIÑOS

ARTES

Aprende en casa

CICLO ESCOLAR 2021 - 2022

Educación Inicial

LIBERTAD DE MOVIMIENTO

APRENDIZAJE ESPERADO: *descubrir el propio cuerpo desde la libertad de movimiento y la expresividad motriz.*
ÉNFASIS: *enfoque en el niño como aprendiz competente capaz de explorar, descubrir.*
Los juegos corporales y su relación con las vivencias afectivas.

¿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.

Recuerden que todas las orientaciones están sustentadas en el Programa de Educación Inicial. Un buen comienzo y la información que se compartirá en esta sesión retoma algunas ideas de la Guía para madres y padres de familia. "*Cuerpo y movimiento*". 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

Estas guías fueron pensadas por la SEP para brindarte acompañamiento en la crianza de tu hijo. Les sugerimos tener a la mano un cuaderno o algunas hojas y lápices para escribir lo que te parezca más interesante.

Estos programas de recapitulación permiten revisitar temas de los que se han comentado anteriormente, por si las familias se han quedado con alguna duda. En esta sesión retomarán la información más relevante sobre "Libertad de movimiento".

Recordarán que las niñas y los niños es aprendiz competente capaz de explorar y descubrir su propio cuerpo a través del movimiento libre, los juegos corporales y su relación con las vivencias afectivas. Observen el siguiente video a partir del minuto 2:30 a 3:38

1.Movimiento en niños pequeños
https://www.youtube.com/watch?v=ouRh1iM703c

LIBERTAD DE MOVIMIENTO

En esa misma sesión aprendieron lo siguiente, observen a partir del minuto 4:37 a 6:11

2.Movimiento en niños pequeños

https://www.youtube.com/watch?v=ouRh1iM703c

Son las niñas y los niños los que van llegando a los movimientos y posiciones que sus cuerpos son capaces de sostener, siempre de acuerdo con su curiosidad y destreza, respetando sus iniciativas y posibilidades. Recuerden la siguiente información, observen y escuchen el siguiente video a partir del minuto 4:44 a 7:18

3.Libertad de movimiento

https://www.youtube.com/watch?v=_M8VuSU_wHQ

Sigan recordando con el siguiente video a partir del minuto 7:26 a 11:16

4.Libertad de movimiento

https://www.youtube.com/watch?v=_M8VuSU_wHQ

Como adultos deben estar presentes observando lo que los bebés hacen, sin acercarles los juguetes, sin moverles el cuerpo, pero atentos a que los objetos con los que interactúa no representen un riesgo a su salud. Los acompañan observando y celebrando sus logros, conquistas y protegiendo siempre su integridad.

Disfruten cada uno de los momentos en los que bebés, niñas y niños gozan de la libertad de movimiento. para ello observen el siguiente video a partir del minuto 5:00 hasta el 6:55

5.Cuando mi cuerpo

https://www.youtube.com/watch?v=MtUrlGVV3pQ&t=166s

Es muy importante no forzar a las niñas y niños. Hay que dejar que confíen y aprendan por sí mismos, y tener en cuenta las tres normas básicas:

- Seguridad, libertad, comodidad.

Y ser pacientes, pues cada niña y niño es único y logrará el movimiento y las nuevas posturas a su propio ritmo.

Muchas familias se han acercado para compartirnos su experiencia con las sesiones de Educación inicial, observen los testimonios que comparten.

CICLO ESCOLAR 2021 - 2022

Educación Inicial

LIBERTAD DE MOVIMIENTO

6.Mamá Lulú
https://youtu.be/7mzUYfwrbVY

7.Mama Viridiana
https://youtu.be/0Prw1NJb6RI

8.Actividad reto
https://youtu.be/BJAr8Q1mJsA

9.Xiomara y Joaquín
https://youtu.be/ZfUmrhDKTMA

Muchas gracias a las familias que compartieron su experiencia. Ahora los invitamos a disfrutar del siguiente cuento.

10.Como alcanzar una estrella
https://youtu.be/o-yD1ZEdZVw

No se puede negar que se extraña mucho tener contacto con las familias, con las niñas y niños en los Centros de atención infantil, estas épocas de estar en casa han sido complejas para todas y todos, pero los agentes educativos están muy satisfechos de poder acompañar la crianza de sus hijas e hijos a través de estas sesiones.

Muchas gracias por su atención.

¡HASTA LA PRÓXIMA!

Descarga tu clase dando clic aquí

MUNDO NATURAL Y SOCIAL

Aprende en casa

CICLO ESCOLAR 2021 - 2022

Educación Inicial

CREANDO REDES DE APOYO DURANTE LA PANDEMIA

APRENDIZAJE ESPERADO: *construir una base de seguridad y confianza en sí mismo y en los otros, que favorezca el desarrollo de un psiquismo sano.*
ÉNFASIS: *identificar los cambios y dificultades que hemos experimentado a lo largo del confinamiento.*

¿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.

En esta sesión se retoman algunas ideas de la Guía para padres en el 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

Estas guías fueron elaboradas para acompañarlos en la crianza de las niñas y niños de 0 a 3 años de edad. Les sugerimos estar preparado con cuaderno o lo que tengas en casa, para escribir la información que consideren importante; esto puede apoyarse en las prácticas de crianza.

Estos meses de encierro no han sido fáciles para la crianza. ¿Cómo está la familia? ¿Cómo se ha modificado su vida desde que dijeron: quédate en casa? ¿Creen que estos meses de confinamiento han impactado en el desarrollo de sus bebés, niñas o niños?

En esta sesión se va a abordar el tema de lo que están viviendo las familias en esta época y conocerán algunos tips e información para que estos momentos tan complejos sean un poco más llevaderos.

Esta época ha sido un vaivén de emociones. Han sentido alegría, enojo, miedo, frustración, sorpresa, agotamiento, mucha energía. Pero y ¿cómo se sienten las niñas y niños con esta situación?
De un momento a otro ya no pudieron ver a sus compañeros ni agentes educativos de los Centros de Atención Infantil. Ven preocupados a sus padres, abuelos y cuidadores, todas las personas en la calle tienen la cara tapada y ya no pueden ir al parque como antes.

MUNDO NATURAL Y SOCIAL

Aprende en casa

CICLO ESCOLAR 2021 - 2022

Educación Inicial

CREANDO REDES DE APOYO DURANTE LA PANDEMIA

Este "distanciamiento social" impide salir, abrazar a las personas, convivir y jugar fuera de casa. Todo esto ¿qué será lo que les está provocando a las niñas y niños? ¿qué están sintiendo? ¿qué se estarán imaginando? Los pensamientos de estas niñas y niños seguramente son los pensamientos de muchas personas.

Las familias en casa: tienen que estar presentes y observar el comportamiento de las niñas, niños y bebés para poder identificar si hay algún cambio en sus hábitos, rutinas, estados de ánimo.

Esta sesión es dedicada a las familias con hijas e hijos de 0 a 3 años, y han platicado mucho sobre los cuidados de los bebés. Pero ¿y los adultos? ¿qué pasa con los adultos? La situación ha sido difícil para muchos padres y cuidadores podrían sentirse abrumados de repente. ¿Cómo viven su el confinamiento y su responsabilidad como cuidadores primarios?
Es muy importante entender que el bienestar de los cuidadores primarios: padres, madres y abuelos es fundamental para el bienestar de las bebés, niñas y niños.

Debido a la pandemia en la que se está viviendo, se ha sumado una mayor cantidad de actividades en la casa, y si se le suma alguna situación difícil, como la pérdida de un trabajo, es enfrentarse a emociones que podrían ser hacer difíciles de manejar.

Observen el siguiente video
1.Pautas de autocuidado
https://www.youtube.com/watch?v=Rg2mzyUCKwc

El miedo es humano, y es muy importante poder expresar lo que sientes y si es necesario, pedir ayuda. Recuerden:

La fuerza no viene de la soledad sino de las personas a las que amamos.

Su red de apoyo se conforma por aquellos que los ayudan con la vulnerabilidad y les permiten sentirla, para luego tomar fuerza y seguir adelante. Esta situación que se está viviendo no es fácil, ni para las niñas o niños, ni para los adultos.

Este momento es desafiante para ustedes los padres, madres, cuidadores primarios, maestros, niños y niñas. Todo ha cambiado, y es importante llegar a acuerdos con la familia y hablar con las niñas y niños.

MUNDO NATURAL Y SOCIAL

Aprende en casa

CICLO ESCOLAR 2021 - 2022

Educación Inicial

CREANDO REDES DE APOYO DURANTE LA PANDEMIA

Las familias son un equipo y una persona no puede hacer todo siempre, es muy importante saber delegar responsabilidades y compartir las tareas, integrando a las niñas y niños para que apoyen. Como dice el importante pedagogo italiano, Francisco Tonnuci:

Ahora, la situación es nueva, la escuela se hace en familia, en casa.

Por eso es necesario que los padres ayuden a las niñas y los niños a comprender y conocer cosas que no conocen y las casas están llenas de aprendizajes.

Pueden aprender cómo usar las máquinas que hay en el hogar para vivir experiencias nuevas: poner la ropa a lavar o secar, planchar, coser botones, barrer, limpiar, etc. Todo de forma segura y asistidos por ustedes.

Llevar a cabo estas actividades, siembre bajo un sano acompañamiento, fomenta el vínculo afectivo. Las niñas y los niños pasarán, se sentirán emocionados de aprender. Y las actividades serán emocionantes para las niñas y los niños.

Los adultos tienen la responsabilidad de cuidar, física y mentalmente, sólo así están en posibilidad de cuidar a los más pequeños, es importante recordar que los adultos deben hacerse responsables de sus acciones y emociones, expresándolas y tomando en cuenta a los otros, al hacerlo.

La salud mental es vital, de ésta depende la manera en que responden a su entorno. De lo que piensan y sienten dependen las decisiones que se toman frente a las circunstancias que se viven.

Y recordar que las niñas y niños también perciben sus emociones, por lo que hay que expresarlas y comunicarse sobre la situación que están viviendo. En estos tiempos tan difíciles es necesario encontrar los mejores medios para comunicarse con sus niñas y niños.

Pueden aprovechar la convivencia para hablar de sus emociones, el juego es un gran reflejo de lo que las niñas y los niños están sintiendo, a través de él, pueden ver cuando se sienten tristes, enojados, felices. El juego permite la expresión de las emociones.

Observen el siguiente video que aborda cómo se puede fomentar el bienestar familiar realizando ciertas cosas en casa.
2.Emociones. Once Niñas y Niños
https://youtu.be/DafUnUlTTgI

CREANDO REDES DE APOYO DURANTE LA PANDEMIA

El arte y la relajación ayudan a las niñas y niños a expresar sus emociones. Además, pueden ser actividades novedosas que, si se las ofrecen a las niñas y niños, pueden llevarse agradables sorpresas, y darle algo de variedad a sus juegos.

Una de las características principales del juego es la alegría que las niñas y niños demuestran, y experimentar emociones positivas siempre es bienvenido en tiempos difíciles. Aunque a veces tanta alegría y tanta energía hace que sea difícil seguirles el ritmo.

Por eso es importante tener en cuenta que niñas y niños requieren modular esa energía y alegría con nuestra ayuda, para que puedan expresarla adecuadamente.

Los adultos son un ejemplo o imagen de referencia para las niñas y niños. Sean una imagen positiva para ellas y ellos.

Para ir concluyendo con esta sesión, escuchen la siguiente narración desde el comienzo y hasta el minuto 7:28.

3.Vitamina Sé. Cápsula 152. Hilos de palabra y canto
https://www.youtube.com/watch?v=FWtPZK9N10U

Y para concluir con esta sesión recuerden que es importante identificar los cambios y dificultades que han experimentado a lo largo del confinamiento.

Así como la importancia de generar una red de apoyo y poder expresar lo que sienten de manera adecuada, para poder cuidarse y así poder ofrecer un cuidado adecuado a las niñas y niños.

La responsabilidad de garantizar el bienestar de la niñez recae en todas y todos.

¡HASTA LA PRÓXIMA!

Descarga tu clase dando clic aquí

CUIDADO CARIÑOSO EN FAMILIA

CENDI

Aprende en casa

CICLO ESCOLAR 2021 - 2022

Educación Inicial

¿QUÉ ES EL ESTRÉS Y CÓMO AFECTA A MI BEBÉ?

APRENDIZAJE ESPERADO: *establecer vínculos afectivos y apegos seguros.*
ÉNFASIS: *comprensión del impacto del estrés tóxico en el desarrollo de las niñas y niños. Presentación de estrategias para ayudar a revertirlo.*

¿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 "*Cuerpo y movimiento*". 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

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

El cuidar de un bebe para algunas personas que no tienen hijos y tengan que cuidar a sus sobrinos, o a hijos de sus amigos, pueden sentir, angustia, miedo de que esté incómodo o molesto, y no saber qué hacer, o que tal si lo tratan de acostar llora o agita sus manos y que quien este cuidándolos se ponga nerviosa o nervioso y cansada o cansados, y él bebe siga llorando, tener miedo de no saber cómo tranquilizarlo.

Y todo esto es comprensible ya que cuidar de un bebé demanda de un adulto energía y mucha atención. Hay muchas necesidades que el bebé manifiesta a través del llanto, puede ser hambre, sueño, cansancio, incomodidad, incluso puede estar pidiendo acompañamiento y sostenimiento de mamá o papá.

Pueden revisar su pañal u observar si chupa sus manos en señal de hambre, pueden intentar reconfortarlo con su voz; abrázalo suavemente mientras le cantan una canción.

Con esto es seguro que él bebe estará tranquilo; es importante conocerlos, atender sus necesidades y acompañarlos con paciencia y amor.

CUIDADO CARIÑOSO EN FAMILIA

CENDI

Aprende en casa

CICLO ESCOLAR 2021 - 2022

Educación Inicial

¿QUÉ ES EL ESTRÉS Y CÓMO AFECTA A MI BEBÉ?

Deben ser pacientes y comprender la forma en la que los bebés se comunican; los adultos que acompañan deben atender a ese llamado de forma oportuna y amorosa para dar continuidad al proceso de comunicación. Cuando ignoran los gestos o llantos del bebé y esperan a que "se le pase", generan en ella o en él, sentimientos de abandono o desesperanza y una gran cantidad de estrés.

Algunos papás se preguntan ¿Por qué mi hijo a veces está muy tranquilo y a veces no lo puedo consolar, es verdad que puede sentirse estresado, aunque sea pequeño? Hay muchas respuestas a esas preguntas, por eso, en esta sesión van a conocer un poco sobre el estrés del bebé, así como las formas en que pueden evitarlo.

Es verdad que los bebés se pueden sentir estresados, el estrés es la forma natural en que el cerebro reacciona ante situaciones de peligro; es decir que pone en estado de "alerta". Por ejemplo, cuando sienten que se van a caer y entonces intenta sujetarte de alguien más.

Así es, este tipo de estrés es positivo pues ayuda a sobrevivir y a resolver problemas. Sin embargo, existe otro tipo de estrés que es el "tóxico" y éste afecta el desarrollo y bienestar de las niñas y niños; así como lo describe el especialista Arturo Harker en el siguiente video, observen a partir del minuto 2:36 a 3:35.

1.Factores que influyen en el desarrollo de los niños.
https://www.planyprogramasdestudio.sep.gob.mx/videos/inicial/inicial-video-especialistas41.html

Lo que explica es muy importante; el estrés cuando es tóxico puede tener efectos adversos en el desarrollo de los bebés. La presencia del estrés en el cerebro del bebé es muy perjudicial. Cuando las niñas, niños o bebés experimentan estrés tóxico y aunque los adultos no puedan percibirlo, su cerebro segrega una serie de sustancias bioquímicas y hormonas. Estas sustancias pueden "sobresaturar" el cerebro del niño y afectar su arquitectura. Los científicos han comprobado que cuando las hormonas del estrés, como el cortisol, se activan por tiempos prolongados, disminuyen las conexiones neuronales en zonas del cerebro encargadas del aprendizaje y del razonamiento.

¿Existen otros efectos en el desarrollo y bienestar de los bebés?

Observen el siguiente video en el que se explica algunos de los efectos del estrés tóxico en el bebé.
2.Efectos del estrés tóxico en el bebé.
https://youtu.be/CnA3U5Dbd8g

CICLO ESCOLAR 2021 - 2022

Educación Inicial

¿QUÉ ES EL ESTRÉS Y CÓMO AFECTA A MI BEBÉ?

Ahora que ya saben qué sucede en el cerebro del bebé cuando está expuesto al estrés tóxico, sería muy importante identificar cuáles son las situaciones en que se puede generar.

Como ya lo conocieron, la exposición a situaciones adversas durante un tiempo prolongado sin el apoyo adecuado de un adulto puede desencadenar situaciones de estrés tóxico; por ejemplo, cuando no se le da oportunidad de expresar sus emociones diciéndole que es berrinchudo, o cuando al escucharlo llorar, en lugar de identificar la razón del llanto esperan a que "se le pase". Me parece que esa situación es muy frecuente, ¿en qué otras circunstancias pueden llegar a generar estrés tóxico?, sería muy importante identificarlas para poder prevenirlas.

En el siguiente video pueden observar algunos ejemplos del estrés tóxico

3.Ejemplos De Estrés Tóxico

Fundación Carlos Slim: Estrés Tóxico

https://www.youtube.com/watch?v=v7ZsIRHCZqU&list=PLMFc544pyuh64RZFCzs9ZLfIR6ng96vb0&index=69

Los bebés son totalmente dependientes de un adulto para su sobrevivencia y regular sus emociones, por ello deben proveerles de situaciones y contextos amorosos que den respuesta a sus necesidades y características; contextos en los que se eviten situaciones como las antes mencionadas.

Deben de esforzarse por comprender y atender las necesidades de los bebés; poner atención a las señales que ellos mandan a través de su cuerpo o su llanto; de esta manera, ellas y ellos sabrán que existe una persona disponible que acudirá a su llamado. Ese vínculo afectivo logrará hacerlo sentir seguro, amado y atendido; generando un efecto protector o reparador ante situaciones adversas ¿los efectos del estrés tóxico se pueden prevenir y revertir?

Sí, de ahí la importancia de reflexionar que, en el papel de cuidadores, deben ofrecer a los bebés, niñas o niños, las mejores oportunidades para tener un buen comienzo; los efectos del estrés tóxico se pueden prevenir cuando tienen el cuidado de adultos comprensivos y amorosos. Las interacciones positivas entre niños y padres realmente pueden reparar y estimular las conexiones neuronales afectadas por el estrés.

¿Qué significa establecer estos vínculos? ¿Cómo nos tenemos que comportar o qué acciones debemos tomar? A continuación, algunas recomendaciones.

4.Vínculo y apego de planes y programas.

https://www.planyprogramasdestudio.sep.gob.mx/index-multimedia-video37.html

CUIDADO CARIÑOSO EN FAMILIA

CENDI

Aprende en casa

CICLO ESCOLAR 2021 - 2022

Educación Inicial

¿QUÉ ES EL ESTRÉS Y CÓMO AFECTA A MI BEBÉ?

Recuerden que, para los bebés, los adultos son figuras de referencia, así como el medio para satisfacer sus necesidades físicas, emocionales y afectivas a través de la interpretación o lectura de las señales que ellas o ellos mandan. Las respuestas o atenciones que brinden a las niñas y niños; serán determinantes para consolidar el proceso de comunicación que establecen con el mundo, así como para construir las bases de su desarrollo en bienestar.

Por último, algunas ideas para generar un ambiente protector contra el estrés tóxico.

1.Intenta crear ambientes seguros en donde se eviten agresiones o violencia entre los miembros de la familia.
2.Atiende siempre que tu hija o hijo expresen malestar; recuerda que el llanto es su forma de comunicar y cuando lo ignoramos o esperamos a que se le pase, estamos ignorando también sus necesidades.
3.Cuando un bebé se encuentre en un momento difícil, como “un berrinche”, debemos acercarnos con paciencia, ofrecer compañía y, a través de palabras afectuosas dar voz a sus emociones. “sé que estas molesto, cuando te sientas mejor podemos seguir jugando” evita los regaños o etiquetas.
4.Juega con él o ella, anímate a aprovechar los espacios y materiales de casa para crear ambientes en donde puedan disfrutar y explorar juntos.
5.Recuerda que los adultos somos muy importantes en el desarrollo y bienestar de las niñas y niños. Debemos tener el control de nuestras emociones y evitar desbordarnos ante sus expresiones.

La respuesta y presencia de los adultos siempre es muy importante, por ello los invitamos reflexionar sobre la forma en la que ofrecen atención a los bebés, niñas y niños.

Siguiendo los consejos de esta sesión, recuerden que los momentos de cercanía con el bebé son muy importante. Ya que tienen un efecto protector.

Muchas gracias por su atención.

¡HASTA LA PRÓXIMA!

Descarga tu clase dando clic aquí

ARTES

Aprende en casa

CICLO ESCOLAR 2021 - 2022

Educación Inicial

LA IMPORTANCIA DE CULTIVAR NUESTRO PROPIO BIENESTAR

APRENDIZAJE ESPERADO: *construir una base de seguridad y confianza en sí mismo y en los otros, que favorezca el desarrollo de un psiquismo sano.*
ÉNFASIS: *estrategia ABCD que permite desarrollar competencias socioemocionales, cultivar relaciones constructivas con los demás, así como tomar decisiones con autonomía y responsabilidad.*

¿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.

Recuerden que pueden consultar la página de Plan y programas de Estudio de la Secretaría de Educación Pública, en el apartado de Educación Inicial, donde encontrarán las guías elaboradas especialmente para acompañar en la crianza de las niñas y niños de 0 a 3 años.

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

Pueden tener a la mano papel y pluma, para anotar lo que consideren más importante.

Cuantos de ustedes no han experimentado que un día es un caos por que se les hizo tarde para ir a trabajar, o que su hijo al salir de casa hizo un berrinche porque no quería que salir, se tiró al piso, se agarra de la pierna y no paraba de llorar. Y se preguntarán el porque si ya debió haberse acostumbrado a que tienen que trabajar.

Es por ello que en esta sesión van a conocer algunas estrategias para desarrollar sus competencias socioemocionales, porque lo que hoy estan sintiendo, lo viven muchas madres, padres de familia y cuidadores todos los días.

Como es bien sabido, no se puede dar lo que no se tiene. Es muy difícil calmar a los niños si ustedes no saben cómo calmarse. Pero ¿Cómo pueden empatizar y disfrutar juntos si estan estresados, enojados o deprimidos?

LA IMPORTANCIA DE CULTIVAR NUESTRO PROPIO BIENESTAR

Es natural sentir que a veces los rebasan las demandas y responsabilidades, pero si quieren procurar el bienestar de las niñas y niños deben darles un buen ejemplo y evitar el estrés toxico.

De acuerdo a lo que aprendieron anteriormente, el estrés tóxico puede afectar su salud y bienestar, disminuir su desempeño e interferir en sus relaciones con los demás.

Si saben manejar estas situaciones y el estrés les gana o se desbordan las emociones continuamente, pueden, sin quererlo, caer en conductas que afecten gravemente el desarrollo. ¿Y entonces que deben hacer? Una de las estrategias más sencillas que se te les va a compartir es el ABCD del bienestar.

ABCD, significa: atención, bondad, claridad y dirección, que son aspectos fundamentales para cultivar nuestro bienestar emocional. Cuando la mente está agitada, es difícil hacer cualquier cosa, los invitamos a recobrar la calma a través de entrenar la Atención.

Elige algún objeto que llame tu atención de los que tienen a su alrededor y concéntrense en el objeto y dejen pasar los estímulos que te puedan distraer. La atención es la base para el desarrollo de todos los otros componentes del bienestar. Ahora piensen en su hijo, sobrino, cómo se sintió al ver que se iban, que se enojaron y que no tuvieron la disposición para jugar con él.

Bondad es la capacidad de establecer relaciones saludables con ustedes mismos, con los demás y con el mundo, implica el desarrollo de la empatía, la gratitud y la disposición para cuidar y ayudar a otros.

En el ejemplo del berrinche, si se hubieran dado el tiempo de jugar por lo menos dos minutos con él o de explicarle pacientemente que debían ir a trabajar, podrían haber evitado el berrinche y que ustedes no se sintieran mal y enojada por haberlo dejado así. Descontrolando a sus cuidadores, y que hasta de malas fueran a donde tenían que ir.

Eso es claridad, la capacidad de evaluar su manera de interpretar lo que tuvieron de forma realista y saludable, permite tener una visión amplia y objetiva de las situaciones.

Cuando suceda eso y que regresen a casa, platiquen con sus hijos o sobrinos y díganle que todos los días deben salir a trabajar, que van a regresar y que siempre habrá un momento en el que puedan divertirse y jugar, tal vez en la mañana, en la tarde o en la noche.

CICLO ESCOLAR 2021 - 2022

Educación Inicial

LA IMPORTANCIA DE CULTIVAR NUESTRO PROPIO BIENESTAR

Eso es dirección, la capacidad de actuar con congruencia con sus valores y guiados por un sentido de propósito. La dirección es su brújula interna, la motivación que dicta cómo son y cómo actúan en el mundo.

Con este ejercicio se pueden sentir tranquilos, con la mente en calma, bondadosos, claros y con un sentido de propósito para enfrentar las situaciones de la vida Como esta estrategia que acaban de conocer, hay muchas más, por ejemplo: la lectura de poemas. Ahora cierren sus ojos, respiren profundamente y deja volar su imaginación, y ahora a comiencen la lectura.

"El mar"

En el mar hay estrellas
y caracolas
y pececitos de oro
bajo las olas
En el mar hay ballenas
y tiburones y tortugas
de grandes caparazones
En el mar hay delfines
pulpos, cangrejos
y gaviotas inquietas
que vuelan lejos
En el mar hay un mundo
de maravilla
yo quiero recorrerlo
de orilla a orilla.

Poema. Del libro: El árbol que arrulla en página 55

CICLO ESCOLAR 2021 - 2022

Educación Inicial

LA IMPORTANCIA DE CULTIVAR NUESTRO PROPIO BIENESTAR

"El sol"

Sol de verano
dame la mano
Ven a la sierra
sol de mi tierra
Ven a los mares
con tus cantares
Sobre la escuela
tus rayos cuela
Sobre tus campos
pasa tu manto
Mas al desierto
sol solecito
deja al desierto
solo un momento
Poema Del libro: El árbol que arrulla página 54.

Definitivamente esta experiencia, es de las mejores. Les invitamos a que ustedes también se den tiempo de hacerlo, sobre todo en estos momentos tan difíciles, por todo lo que estamos pasando.

Ahora pueden disfrutar de esta experiencia, pónganse cómodos, cierren los ojos y escuchen estos poemas del libro "El árbol que arrulla y otros poemas" de Gloria Cecilia Díaz, escuchen hasta el minuto 1:18

1.Poemas
https://youtu.be/8dWJgf3n7Cg

Esperamos que esta experiencia les haya ayudado a relajarse, pero hay más experiencias que compartir, por ejemplo, los Ambientes de paz, así le llaman en los Centros de Atención Infantil. En casa pueden tener uno, sólo hay que elegir el lugar adecuado y les será de mucha ayuda, observen algunos ejemplos en los siguientes videos.

CICLO ESCOLAR 2021 - 2022

Educación Inicial

LA IMPORTANCIA DE CULTIVAR NUESTRO PROPIO BIENESTAR

2.Espacio de la paz
https://youtu.be/MeOy53Ka63M

3.Muñecos flexibles de harina
https://youtu.be/gGnD0H87G_c

4.Elementos para relajar
https://youtu.be/tzEhdpDAvws

También pueden elaborar las botellas de la calma, ¿las conocen? Tienen que buscar algunos elementos, solo necesitan una botella, agua, aceite, ligas del cabello, diamantina, bolas de gel, pompones, lentejas, arroz, piedras pequeñas, pintura vegetal, u otros materiales que tengan.

Deben poner la mitad de agua y la mitad de aceite, y después introducir el material que tengan, ciérrala muy bien con su tapón.

¡LISTO!, Ahora agítenla y observen cómo se mueven los elementos. ¿cómo se sienten?

En los Centros de atención infantil, a las niñas y niños, esta actividad les gusta mucho, pero sobre todo les calma y les da tranquilidad.

Y a los adultos les ayuda a regular sus emociones. En esta sesión también van a conocer algunos ejercicios de yoga que pueden hacer en familia son súper sencillos. Para ello observen el siguiente video

5.Yoga
https://youtu.be/PRK8b-Ax6_Q

Es interesante todo lo que se ha mencionado en esta sesión, pero recuerdan que se menciono algo de la brújula interna, ¿Qué quiere decir esto?

Una manera de manejar el estrés para poder estar presentes y en calma con sus hijos, es cultivar un sentido de dirección y propósito que les permita conectar con aquello que más desean para ustedes y para ellos, y para alinear su brújula interna hay un ejercicio, ¿les gustaría hacerlo?

ARTES

Aprende en casa

CICLO ESCOLAR 2021 - 2022

Educación Inicial

LA IMPORTANCIA DE CULTIVAR NUESTRO PROPIO BIENESTAR

Solo es momento de reflexión sobre cuatro preguntas, si quieren pueden tener un lápiz y papel para tomar nota de sus respuestas o hacer dibujos, la única condición es que las respondan con mucha sinceridad, si quieren las pueden comentar y si no, solo ustedes las tendrás ¿estan listos? Comiencen

•¿Qué es lo que más desea tu corazón?
•¿Qué cualidades personales te gustaría poseer?
•¿Qué te gustaría ofrecerles a tus hijos, a tu familia, a tu comunidad y al mundo?
•¿Cómo es que tus tareas como padre, madre o cuidador se alinean con las respuestas anteriores?

La gran mayoría nunca habían reflexionado sobre estas preguntas, si prefieren guardarse las respuestas, esta bien de lo que se trata es de alinear su brújula con frecuencia, este ejercicio solo les toma 5 minutos, y lo pueden repetir cuando se sientan desmotivados o abrumados o mal con ustedes. A veces los problemas los rebasan y no saben qué hacer, cuando no logran sentir ese bienestar también es válido pedir ayuda y acercarse a un profesional de la salud.

Para terminar, observen el siguiente video sobre la importancia de las dimensiones del bienestar.
6.Bienestar Emocional
https://youtu.be/dnMDKO4QY4M

Y para cerrar esta sesión, escuchen estos poemas del libro "El árbol que arrulla y otros poemas" de Gloria Cecilia Díaz.
7.Poemas
https://youtu.be/8dWJgf3n7Cg

Muchas gracias por su atención.

¡HASTA LA PRÓXIMA!

Descarga tu clase dando clic aquí