¡Regreso a Clases!

Aprende en casa II

Actividades Pedagógicas

EDUCACIÓN INICIAL

Semana del 31 de agosto al 04 de septiembre

¡PORQUE LA UNAM NO SE DETIENE!

COORDINACIÓN DE PEDAGOGIA DE LOS CENDI Y JARDÍN DE NIÑOS

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 II" Parte 2**, 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

CICLO ESCOLAR 2020 - 2021

Educación Inicial

Aprender a dormir I y II

Aprendizaje esperado: Construir una base de seguridad y confianza en sí mismo y en los otros, que favorezca el desarrollo de una psique sana. Establecer vínculos afectivos y apegos seguros.

Énfasis: El sueño es para el bebé y el niño pequeño un modo fundamental de crecimiento.

¿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.

Conocerán la importancia del sueño en el desarrollo y aprendizaje de los bebés de 0 a 12 meses.

Seguramente les ha pasado, que los bebés, sobre todo en edades tempranas, tienen un ritmo de sueño muy inestable, no tiene un patrón fijo, por lo que despiertan muchas veces sobre todo en las noches, lo cual puede resultar ser muy agotador y generar estrés.

En esta sesión se explicará por qué los bebés se despiertan constantemente, y cómo pueden asegurar que su bebé duerma seguro y les daremos consejos para que duerma mejor.

¡Esperamos les sea de gran utilidad!

Comenzaremos con la biología del sueño del bebé. Es muy importante trabajar en las interacciones con el bebé para fortalecer el vínculo seguro.

En el siguiente video aprenderán las fases del sueño necesario para que el bebé descanse y se desarrolle

1. La biología del sueño

https://drive.google.com/open?id=18FWpQva2W3UGkt_mANWw8c52fKzkJmj5

Mamá, papá ¿te has preguntado cuantas horas debe dormir el bebé? En el siguiente video encontrarán algunas respuestas.

2. ¿Mi bebé duerme lo suficiente?

https://drive.google.com/open?id=1vEbN402R4Y0p_tRLx-YciJmDc471jZ2n

Una de las preguntas más frecuentes para las mamás y papás es ¿cuándo va a dormir toda la noche? Veamos las respuestas al respecto

3. ¿Cuándo va a dormir toda la noche? Estrategias que ayudan

https://drive.google.com/open?id=1rWE7WV8bXNbIb1O6GzLgBmCiK4VIqtYO

Finalmente, veamos algunas recomendaciones para que apliques en casa

CICLO ESCOLAR 2020 - 2021

Educación Inicial

Aprender a dormir I y II

4. Recomendaciones

https://drive.google.com/open?id=1OQyOmLBIi8i2R2jot4O2uDV0uEYxyHgq

- ¿Logras identificar las razones por las cuales tu bebé se despierta constantemente en la noche?
- ¿Qué recomendación utilizarás para que tu bebé duerma mejor?, ¿Se te ocurre alguna otra? ¿Cuál sería?

Excelente, hoy aprendimos la importancia del sueño en los bebés, pues durante él se llevan a cabo diversas actividades, como el crecimiento del cerebro y del cuerpo e incluso la preparación para las actividades del día siguiente, como aprender, recordar y prestar atención, así como algunos consejos para que duerman mejor de acuerdo a sus necesidades.

Sigan descubriendo por qué los bebés se despiertan constantemente, cómo asegurarse de que su bebé duerma seguro y conocerán algunos consejos para que duerma mejor. ¡Esperamos les sea de gran utilidad!

5. Entendiendo el sueño del bebé

https://drive.google.com/open?id=1EJMiZX2Wf8cnJCBCvq0yn7ERkwYRz1XI

Ahora saben las diferentes razones por las cuales los bebés se despiertan tantas veces. Lo cual es muy valioso para tener la capacidad de responder ante tal situación ¿quieres saber cómo? Observa el siguiente video:

6. Sueño y vínculo seguro

https://drive.google.com/open?id=12I7fYqmnYVo6vKmsGxA72fR5P_Cg3I8k

Es muy importante trabajar en las interacciones con el bebé para fortalecer el vínculo seguro. En el siguiente video aprenderemos las fases del sueño necesario para que el bebé descanse y se desarrolle

Una de las principales preocupaciones de los padres y cuidadores es la seguridad de los bebés, veamos algunas recomendaciones para garantizarla durante el sueño.

7. ¿Dónde va a dormir? Seguridad en el sueño

https://drive.google.com/open?id=1oFEvuMnejxoyYSusLB3wQqvWAygFGddR

Una de las preguntas más frecuentes para las mamás y papás es ¿cuándo va a dormir toda la noche? Veamos las respuestas al respecto

- Qué técnica empleas para crear y reforzar el vínculo seguro con el bebé?
- ¿Son suficientes las horas de sueño de acuerdo a la etapa de tu bebé?
- ¿Qué medidas de seguridad utilizas durante el sueño del bebé?

Conocieron la importancia del sueño en los bebés, pues durante él se llevan a cabo diversas actividades, como el crecimiento del cerebro y del cuerpo e incluso la preparación para las actividades del día siguiente, como aprender, recordar y prestar atención, así como algunos consejos para que duerman mejor de acuerdo a sus necesidades.

Tip de crianza amorosa:

"Crea una rutina relajante para la hora de dormir, un baño, música suave y arrullos pueden ayudar".

Agradecemos a: Pacto por la Primera Infancia, Karen Zaltzman, Naran Xadul por compartir el material audiovisual para la elaboración de esta lección.

Aprende en casa II

VALORES

CICLO ESCOLAR 2020 - 2021

Educación Inicial

Aprende en casa II

ALIMENTACIÓN PERCEPTIVA

Lactancia materna, una herencia de amor y fortaleza y los juegos a la hora de comer

Aprendizaje esperado: Descubrir el propio cuerpo desde la libertad de movimiento y la expresividad motriz. Desarrollar autonomía y autorregulación crecientes.

Énfasis: 1. Madres, padres y cuidadores reconocen los beneficios de la lactancia materna. 2. Padres, madres y cuidadores reconocen que el juego a la hora de comer fortalece la convivencia amorosa y promueve hábitos de alimentación saludable

¿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.

Conocer la importancia que tiene la lactancia materna, los beneficios directos para el crecimiento y desarrollo saludable del bebé y por supuesto, cómo los demás miembros de la familia pueden apoyar a mamá en este proceso tan importante.

Descubrirán los grandes beneficios que obtienen los bebés al ser amamantados, encontrarán información sobre técnicas de amamantamiento e ideas para resolver las dudas o problemas más frecuentes que pudieran enfrentar.

La relación afectiva más temprana que construye un ser humano, se da cuando es alimentado por su madre. El acto de amor que implica dar y recibir alimento es la primera experiencia de un bebé con el mundo externo.

La satisfacción que obtiene al saciar su hambre calma su ansiedad, le brinda seguridad, y forma en su mente una imagen de que el mundo externo es bueno y generoso.

Amamantar a un bebé es un acto de amor increíble. Le provee de todos los nutrientes que requiere, y de todo el amor que necesita para crecer sano, fuerte e inteligente.

Observen el siguiente video y descubran algunas de las ventajas de la lactancia, del Instituto Nacional de Salud Pública (INSP)

CICLO ESCOLAR 2020 - 2021

Educación Inicial

Aprende en casa II

ALIMENTACIÓN PERCEPTIVA

Lactancia materna, una herencia de amor y fortaleza y los juegos a la hora de comer

1. Importancia de la Lactancia Materna II

https://www.dropbox.com/s/cgk4flpzuwu8e0z/Video%202.%20Importancia%20LM%20%28Parte%202%29.mp4?dl=0

Muchas mamás tienen dudas sobre la lactancia o se dejan llevar por las opiniones o malas experiencias de amamantar de otras mujeres, y con ello pierden la oportunidad de brindarle a sus bebés el mejor alimento: su propia leche.

Observa el siguiente video sobre testimonios de la lactancia

2. 7ª Feria de la lactancia organizada por UNICEF:

https://www.youtube.com/watch?time_continue=3&v=WEiCkzWxyjo&feature=emb_logo

Descubre diversas técnicas de amamantamiento con el siguiente video:

3. Maternidad: Técnicas de amamantamiento

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

De acuerdo al Centro de Investigación en Nutrición y Salud:

"La lactancia brinda calma, seguridad y amor a mamá y bebé en situaciones de crisis como la que vivimos actualmente por el COVID-19.

Continúa dando pecho, es lo mejor para ti y tu bebé, además es gratis y está siempre disponible."

Escucha el cuento cantado llamado "Mamá" de Mariana Ruiz en el siguiente video:

4. "Mamá" de Mariana Ruiz

https://www.youtube.com/watch?v=nRhkyW2EtAk

Toda la familia debe y puede ayudar a que mamá logre una lactancia exitosa. Quiero darles algunos consejos para lograrlo:

- Amamantar puede ser agotador, los miembros de la familia deben ocuparse de las otras tareas de la casa, como cocinar y limpiar, para que mamá pueda descansar.
- Procuren que mamá coma y bien tome suficiente agua durante el día.
- No ofrezcan al bebé ni agua, ni tecitos ni otros alimentos antes de los 6 meses. ¡No los necesita!
- Feliciten a mamá por el trabajo que está haciendo, su esfuerzo hará que el bebé este más sano y sea más listo toda su vida.

La alimentación saludable es la base fundamental para un buen desarrollo, hay algunas estrategias que pueden ayudar a que este momento del día sea más divertido, para eso los invito a ver "Los juegos a la hora de comer" en donde podremos conocer algunas estrategias para una hora de la comida amena.

CICLO ESCOLAR 2020 - 2021

Educación Inicial

Aprende en casa II

ALIMENTACIÓN PERCEPTIVA

Lactancia materna, una herencia de amor y fortaleza y los juegos a la hora de comer

Descubre cómo, a través del juego, se establece un vínculo afectivo y promueve hábitos de alimentación saludable, en nuestras niñas y niños, además de lograr que la preparación de alimentos y la hora de comer, sean momentos de convivencia inolvidables

A través del juego, las niñas y los niños aprenden, participan, observan, imaginan, construyen, deciden, resuelven y sienten felicidad.

Cuando ustedes juegan con ellos a la hora de preparar los alimentos o de comer, construyen y refuerzan un vínculo afectivo que les permitirá relacionar la alimentación saludable con la convivencia amorosa.

Suena extraño, pero permitir que tu bebé manipule la comida con sus manos y embadurne la mesa cuando come es darle oportunidad de descubrir texturas diferentes, y con ello, aprender.

¡No te asustes! Ya habrá tiempo de que aprenda a comer con cubiertos y sin ensuciarlo todo. Sí, están pensando que eso sería un tiradero. En efecto, dejar que los bebés coman solos es un poco sucio, pero es mucho más divertido y benéfico para ellos.

Para que no sufran con esa práctica, les compartimos un video de Naran Xadul, con consejos para que esta práctica no se vuelva un dolor de cabeza

5. Nombre del video: Hacks para la hora de la comida

https://www.facebook.com/1536098243329317/videos/626045041562828

Es importante que promovamos que nuestros hijos e hijas tengan una dieta variada, abundante en frutas y verduras. Presentar un plato con diferentes formas y colores es otra manera de jugar y de cultivar hábitos de alimentación saludable.

Aquí te presentamos un video con algunas ideas para que tus hijos e hijas mayores de 1 año se animen a comer frutas y verduras.

Solo recuerda que antes de los seis meses es recomendable que las y los bebés únicamente tomen leche materna.

6. Nuevas combinaciones de sabores en Plato de colores.

https://www.facebook.com/1536098243329317/videos/1106556106363635/

- ¿Te das cuenta cómo puedes despertar su interés por alimentarse correctamente desde la primera infancia?
- ¿Habías pensado que la hora de comer o preparar alimentos fuera una buena oportunidad para jugar en familia?

CICLO ESCOLAR 2020 - 2021

Educación Inicial

Aprende en casa II

ALIMENTACIÓN PERCEPTIVA

Lactancia materna, una herencia de amor y fortaleza y los juegos a la hora de comer

En los siguientes videos de Kinedu encontraran ideas para estimular sus sentidos y desarrollar diversas habilidades mientras se divierten con comida sana y nutritiva.

7. 'A aplastar'

https://drive.google.com/open?id=11umElOLXSKJ7-M--LYm99hKKHTXTmBOa

8. 'Sentidos frutales'

https://drive.google.com/open?id=1vj9e9FP8QibNrlKTm6bPKhYaTGGzI8-A

9. 'Pinchos de fruta'

https://drive.google.com/open?id=1GQZWlhG4Ckd13YQyBTWKwrWUh9eu7dhS

Es muy importante que ser ejemplo para sus hijos a la hora de comer, a continuación observen el siguiente vídeo:

https://www.youtube.com/watch?v=ehW9gLeAvrw

¿Quieren aprender más sobre cómo alimentar a los menores de tres años? ¡No se pierdan este video! Del Instituto Nacional de Salud Pública (INSP)

10. Alimentación para bebés a partir de 1 año hasta los 2 años de edad

https://www.dropbox.com/s/eh0fyefvqu11v3m/Video%2010.%20AC%201-2%20a%C3%B10s.mp4?dl=0

Tip de crianza amorosa:

"Confía en ti. Puedes lograrlo. Y si necesitas ayuda, ¡pídela! Y "respeta el ritmo de comer de tu hija o hijo. Si rechaza la comida, no lo obligues, refuerza el vínculo afectivo con caricias, juegos y diálogos para motivarlo y lograr que disfrute la convivencia al momento de comer."

Agradecemos a Pacto por la Primera Infancia Instituto Nacional de Salud Pública (INSP) y Banco Interamericano de Desarrollo.

CICLO ESCOLAR 2020 - 2021

Educación Inicial

Aprende en casa II

VALORES

Reconociendo emociones I y II

Aprendizaje esperado: *Desarrollar la curiosidad, la exploración, la imaginación y la creatividad. Convivir con otros y compartir el aprendizaje, el juego, el arte y la cultura.*

Énfasis: *Padres, madres y cuidadores reconocen las emociones que trae la llegada del bebé.*

¿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.

Conocerán de la importancia de ayudar a tu pequeño o pequeña a identificar, entender y nombrar sus emociones. También aprenderás algunos consejos y herramientas que pueden ser útiles para esto.

Es normal que sea difícil para los niños y las niñas identificar sus emociones, pues en un principio sólo las viven como sensaciones corporales que no saben traducir. Como cuidador o cuidadora, es importante que le guíes y brindes herramientas para poder ir identificándolas y nombrándolas poco a poco.

Recuerda que el desarrollo emocional es de suma importancia, pues determina en gran medida la forma en la que tu hijo o hija se relacionará consigo mismo y con las demás personas.

Un buen entendimiento y manejo de sus emociones le permitirá tomar mejores decisiones, comunicar sus necesidades y tener una vida más sana y feliz.

Para hablar acerca de emociones y permitirle a tu hija o hijo empezar a explorar y entender las suyas, es importante crear un espacio que les dé seguridad emocional.

CICLO ESCOLAR 2020 - 2021

Educación Inicial

Aprende en casa II

VALORES

Reconociendo emociones I y II

Observa el siguiente video a partir del minuto 5:43 a 8:50, si desean verlo completo, adelante.

1. Savin – seguridad emocional

https://www.youtube.com/watch?v=keLY0L9RPSk&feature=youtu.be

Recuerda que aunque es recomendable designar tiempos y espacios específicos para hablar sobre emociones, también es algo que puedes incorporar fácilmente a los juegos que realizas con tus pequeños y pequeñas.

Otra actividad muy recomendada es leer cuentos, ya que no sólo fomentarán el hábito de la lectura y tendrán un momento de conexión, sino que también es una gran oportunidad para que su pequeño o pequeña aprenda a reconocer más emociones y que pueda nombrarlas

En el siguiente video, pueden aprender una buena estrategia de lectura para fomentar la exploración emocional:

https://drive.google.com/open?id=1E8J-HD__PjI4MyyChOXbqRImrPYoFdM6

Aunque es importante hablar de emociones, recuerden que uno de los elementos clave para fomentar el desarrollo socio emocional de su bebé es simplemente tener actividades donde puedan establecer un vínculo sano y amoroso entre ustedes.

Eso lo puedes hacer en su día a día con distintos juegos, en el siguiente video observa un ejemplo muy sencillo:

https://drive.google.com/open?id=1a4oTjUdgHHZaOAYM4-onGNnEOqP4Kej7

También es importante que incorpores algunos juegos o herramientas de regulación, pues a veces las emociones pueden ser algo abrumadoras para los pequeños y pequeñas y es importante que vayan construyendo formas de lidiar con ellas de manera sana.

Elaborar un frasco de la paz puede ser una buena idea para comenzar a enseñarles sobre autorregulación. Si no sabes cómo hacer esto, no se en el siguiente video encontraran una forma de hacerlo:

https://drive.google.com/open?id=1BWBoTj5PJHdsG_k5ugOABJMpEqoqEQtd

Como viste en el video, enseñarles a tus pequeños y pequeñas estrategias para entrar en calma, es también una gran manera de fomentar la exploración emocional.

Además de esto, les recomendamos que hagan actividades que les permitan a sus hijos e hijas identificar distintas situaciones en las que se les haya presentado alguna emoción y que te cuenten un poco más sobre cómo la manejaron.

¿Qué les parecieron las actividades? ¿Tienen alguna otra en la mente?

No olvides que, como persona adulta, son el referente de su pequeño o pequeña para saber cómo lidiar con sus emociones, tu acompañamiento amoroso y constante es clave para que puedan explorarlas en un espacio seguro y constructivo.

CICLO ESCOLAR 2020 - 2021

Educación Inicial

Aprende en casa II

VALORES

Reconociendo emociones I y II

Es importante validar y abrazar las emociones que surgen en ellos y en ellas, decirles que están exagerando o no prestarles atención en el momento en que están manifestando alguna emoción en particular, sólo los desconecta de sus propios procesos emocionales y de ustedes.

El desarrollo emocional de niños y niñas depende en gran medida de las herramientas que les dan como cuidadores y cuidadoras.

El acompañamiento amoroso y empático les ayudará a entender lo que sienten, a nombrarlo y a aprender qué conductas son aceptables para expresar esas emociones.

Recuerden que ellos y ellas apenas están aprendiendo a estar en el mundo y a convivir con otras personas de manera respetuosa y armónica.

Observa el siguiente video donde se explica el rol que juegan papá y mamá para promover el desarrollo adecuado del cerebro mediante la atención de las necesidades materiales y emocionales del bebé.

2. Curú: Cápsula "Despertar y desarrollar al cerebro".

https://www.youtube.com/watch?v=ZaFlqyPJwSM&list=PLWO5ukk9laBd7Hfu4-kZ5Fpfk_UZQVvRn&index=14

Una buena recomendación para enseñarle a sus hijas e hijos sobre las emociones, es el uso de la literatura infantil. En el siguiente video escuchen el siguiente cuento:

3. Mimí dice que no, de Yih-Fen Chou.

https://www.youtube.com/watch?v=jImqI_IP4yo&list=PLv3AXSVD8GrnoDwIe4OD2FoifoWIDBXFi&index=3

Además de la literatura, otra excelente forma de ayudar a niñas y niños a reconocer sus emociones es jugar. Quizá no lo sabían, pero a través del juego, las niñas y niños aprenden infinidad de cosas y adquieren habilidades esenciales para la vida.

Adaptar distintos juegos y actividades divertidas para hablar de emociones les ayuda a conectar mucho más con la información que les dan y permite que el aprendizaje sea realmente significativo.

Observa el siguiente video para aprender más sobre el juego y su utilidad:

4. Curú: Cápsula "Despertar el juego, la creatividad y la imaginación.

https://www.youtube.com/watch?v=afbui-yaBl8&list=PLWO5ukk9laBd7Hfu4-kZ5Fpfk_UZQVvRn&index=10

Por último, compartimos con ustedes una forma práctica en la que puedes usar el juego para ayudar a sus hijos e hijas a reconocer sus emociones, una increíble idea para ayudar a trabajar las emociones con su hijo

CICLO ESCOLAR 2020 - 2021

Educación Inicial

Aprende en casa II

VALORES

Reconociendo emociones I y II

5. "La caja de la calma"

https://www.youtube.com/watch?v=PLB8z9lkjpI

En los videos que acaban de ver, son estrategias para ayudar a sus hijos a regular sus emociones, el juego, la lectura, exponer como adultos su sentir para que los niños y niñas las vean como "normales" y que sepan que ninguna emoción es mala.

Recuerden que la empatía hacia sus hijos ayudará a que estos puedan comprender mucho más sus emociones.

Tip de crianza amorosa:

"Validar las emociones de tus hijos e hijas es vital para su sano desarrollo." y "Tus hijos e hijas aprenden de tu ejemplo. Recuerda trabajar en tus propias emociones."

Agradecemos a:

Organizaciones:
Pacto por la Primera Infancia Kinedu

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo