



CICLO ESCOLAR 2020 - 2021

Educación Inicial



Actividades Pedagógicas Educación Inicial

SEMANA DEL 8 AL 12
DE FEBRERO DEL 2021

¡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 III” Parte 5**, de la **Secretaría 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: Secretaría De Educación Pública. Estrategias-de-aprendizaje-en-casa
<https://aprendeencasa.sep.gob.mx/site/ed-inicial?id=1>





FEBRERO



LA IMPORTANCIA DE CULTIVAR RELACIONES SALUDABLES

APRENDIZAJE ESPERADO: Establecer vínculos afectivos y apegos seguros.

ÉNFASIS: Las características de las relaciones saludables y estrategias para favorecerlas.

¿Qué vamos a aprender?

Hola, papás, mamás, cuidadores y cuidadoras. En esta sección se ha preparado información relevante para Ustedes, debido a que hoy en día se sabe que la participación de los padres es primordial. Las niñas y los niños necesitan de un papá en muchos aspectos más allá de lo material.

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 se mencionarán algunas estrategias para establecer relaciones saludables, esto es debido a que en estos momentos en los que se están viviendo por la pandemia, hace falta fortalecer las relaciones sociales.

La capacidad de establecer vínculos basados en la empatía, la bondad, la tolerancia, la justicia y la disposición para ayudar a otros, es una de las claves del bienestar.

El éxito académico está ligado a las interacciones que las y los alumnos tienen con sus docentes y compañeros, cuando hay vínculos armoniosos y constructivos es más probable que aprendan mejor.

Observen el siguiente video, el que conocerán a Don Leopoldo, y lo que menciona sobre este tema.

Cápsula Don Leopoldo.

<https://youtu.be/KmqI-UdY5-o>





FEBRERO



LA IMPORTANCIA DE CULTIVAR RELACIONES SALUDABLES

Un agente educativo, menciona una situación que se presentó en el Centro de Atención Infantil.

Cierto día fue necesario llamar a una mamá, para pedirle que pasara por su hijo porque estaba enfermo. Ella se escuchó abrumada pues mencionó que no le era posible dejar su trabajo para recoger al niño. Tuvo que llamar a su esposo para que pudiera pasar por él.

El papá llegó corriendo a recoger a su hijo, se notaba molesto y ni siquiera puso atención a la explicación que le dio el agente educativo que le entregó al niño.

Al día siguiente la mamá comentó que ese acontecimiento provocó un conflicto de pareja, al llegar a su casa, lo primero que hizo fue discutir con su esposo porque no podía localizarlo y cuando le contestó la llamada le dijo que él no podía ayudarla en ese momento. Ella se enojó al escuchar esto porque considera que el cuidado de su hijo no solo le corresponde a ella sino a los dos por igual.

Ese conflicto generó un ambiente en casa pesado porque mientras discutían el niño lloraba, la mamá trataba de consolar al niño, pero no lo lograba, algo que le llevó a sentirse sola, exhausta y culpable.

Estas situaciones pueden ser muy comunes, y provocar ambientes familiares tensos y poco adecuados para favorecer el desarrollo integral y óptimo de las niñas y los niños.

Es por ello que se compartirán técnicas prácticas que pueden emplear para mejorar las relaciones, compartir responsabilidades y que juntos generen un ambiente adecuado que favorezca el desarrollo sano de los bebés, niñas y niños, para ayudarlos a mejorar sus relaciones en casa y que observen las situaciones con más claridad.

Cuando se está enojado es difícil estar en los zapatos del otro y que la mente se enfoca en "yo", "en lo mío, mis prioridades y mis necesidades", pueden ser agresivos e incluso violentos. Aplicando la técnica de "parar" pueden establecer relaciones saludables basadas en la empatía, la honestidad, el cuidado y la gratitud.





FEBRERO



LA IMPORTANCIA DE CULTIVAR RELACIONES SALUDABLES

El siguiente video observen a partir del minuto 3:52 a 4:25.

Cápsula Estrategias para cultivar nuestro bienestar emocional

<https://youtu.be/HxUaCLQ-GA8>

Enfocar la atención en la respiración es útil para recobrar la calma, pensar con claridad y actuar con ecuanimidad.

También pueden realizar los siguientes pasos:

Pausa, respiren y reconozcan que este es un momento difícil. Práctica detenerse por un par de minutos. Deben identificar cómo se siente su cuerpo y qué están pensando, pueden reconocer: esto duele, estoy muy cansado, estoy estresado.

Recuerden que no están solo. Es importante saber que no son las únicas personas que se ha sentido así o que han cometido errores. Ser padres es un reto, no siempre es sencillo y a veces duele o sienten frustración. Atravesar momentos como estos es parte de la vida.

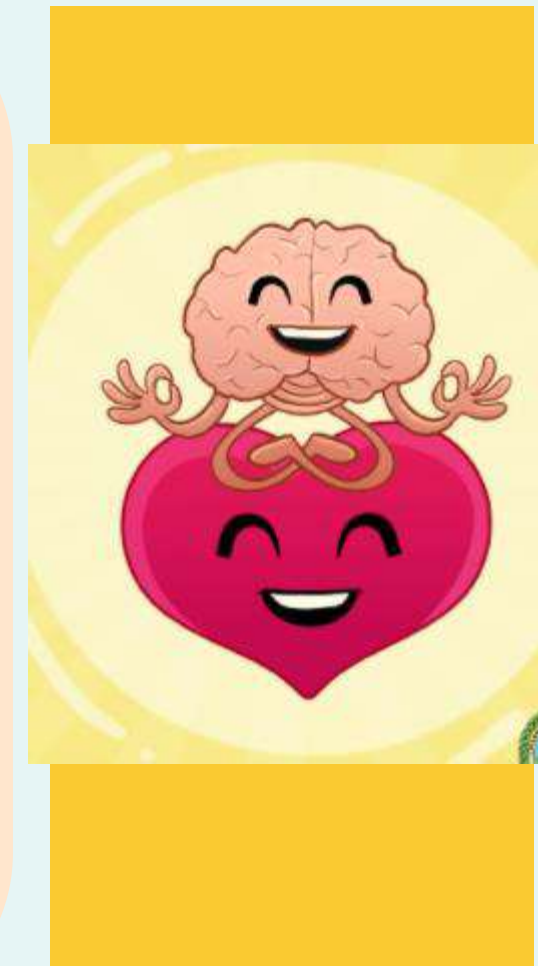
Sean bondadosos con ustedes mismos. Piensen y repitan una frase que exprese bondad hacia ustedes mismo, por ejemplo: "no te preocupes, esto también va a pasar, sé fuerte, tú puedes hacerlo, tú has superado situaciones difíciles, también puedes con esta, abre tu corazón" es importante tener empatía con la persona que sufre.

A continuación, escuchen el siguiente audio.

Parar

<https://aprendeencasa.sep.gob.mx/multimedia/RSC/Audio/202101/202101-RSC-7GgWAXWPWM-PARAR.mp3>

Después de tener esta pausa están listos para extender bondad para ustedes y para los demás y si hirieron los sentimientos de su hijo o hija pueden disculparse ya que esto fortalece la relación y también es una enseñanza de vida que le dan.





FEBRERO



LA IMPORTANCIA DE CULTIVAR RELACIONES SALUDABLES

Si cometen algún error o dañan a alguien sin la intención de hacerlo será importante reconocerlo y pedir perdón.

La comunicación respetuosa que se tenga entre los miembros de la familia, será el sostén de una crianza amorosa.

Para reforzar esta información observen el siguiente video, del inicio al minuto 1:28, y del 2:40 a 3:23

Comunicación en pareja

<https://youtu.be/xNZMdnhTOME>

En la crianza de sus hijas e hijos, es muy importante no confundir ser bondadosos con ser permisivos o condescendiente, porque la bondad implica saber poner límites, así como proteger a sus hijos y pedir ayuda cuando es necesario.

Como adultos puede ser difícil entender o imaginar lo que viven los niños. Para establecer un vínculo amoroso con ellos es importante cultivar la empatía, tratar de observar el mundo desde su punto de vista y hacerles sentir su cariño.

Observen el siguiente video, en el cual van a conocer algunos consejos prácticos que les ayudarán a nutrir el vínculo amoroso.

Vínculos amorosos

<https://youtu.be/B1XbtNiTn48>

La realidad es que un niño o niña se nutre de todas las interacciones con la familia, con la comunidad del Centro de Atención Infantil y con la red de aliados que los padres puedan construir. A veces sus ideas pueden entrar en conflicto con las de familiares o agentes educativos, pero aun así en estas situaciones, si responden con empatía las relaciones serán constructivas.

Recuerden que ser empático no significa que deben estar de acuerdo con lo que dice o hace la otra persona o permitir que los dañen. Ser empático implica reconocerlos como otros seres humanos y tratarlos desde esa perspectiva.





FEBRERO



LA IMPORTANCIA DE CULTIVAR RELACIONES SALUDABLES

Realicen el siguiente ejercicio que afirman los científicos, ayuda a cultivar la empatía y la disposición para ayudar a otros.

Siéntense derechos y relajados, hagan tres inhalaciones y exhalaciones profundas y descansen un momento. Practiquen por unos minutos la atención al respirar.

Piensen en una persona cercana y querida, puede ser un familiar o un amigo. Imagínenla frente a ustedes y reflexionen sobre lo siguiente: esa persona al igual que ustedes, experimenta pensamientos, sentimientos y emociones; esa persona al igual que ustedes, en algún momento de su vida ha sentido tristeza, desilusión, enojo, pérdida o confusión. Esa persona al igual que ustedes, ha sentido dolor y sufrimiento en su vida, esa persona al igual que ustedes, desea dejar de sufrir, esa persona al igual que ustedes, desea estar sano y sentirse amado, esa persona al igual que ustedes, desea tener relaciones sanas y constructivas y esta persona al igual que ustedes quiere sentirse bien y estar feliz.

Disposición para ayudar. Ahora piensen que esa persona al igual que ustedes puede estar enfrentado problemas o dificultades. Permitan que surja el deseo de ayudarlo. Con cada exhalación permitan que este deseo se extienda hacia él o ella e imaginen que dicho deseo alivia cualquier dolor o conflicto que tenga y le ayuda a experimentar una sensación de bienestar.

Repitan este ejercicio con varias personas. Cuando se familiaricen con él, intenten realizarlo con alguna persona con quien han tenido algún conflicto, verán cómo cambia su manera de percibir y de relacionarte con él o ella.

Una de las habilidades más importantes que pueden desarrollar para crear y fortalecer vínculos sanos es escuchar.

La escucha atenta implica no distraerse con facilidad, dejar a un lado el celular, no pensar lo que van a responder, no juzgar y no interrumpir. Es mejor tener toda la atención en la persona que habla, de manera que cuando escuchen sólo sea eso escuchar.

También pueden adoptar hábitos constructivos al hablar, practicando el habla atenta, la cual implica hablar con sinceridad y desde su propia experiencia, ser breves, concisos y amables. Algo que les puede recordar estos puntos es el acróstico "piensa: antes de hablar".





FEBRERO



LA IMPORTANCIA DE CULTIVAR RELACIONES SALUDABLES

P- Pausa

I- Inhala

E- Exhala y cerciórate que lo que vas a decir es:

N- Necesario

S- Sincero

A- Amable

Otra estrategia es traer siempre una pulsera, que les recuerde los pasos anteriores. Solo necesitan un listón del color de su preferencia y un marcador, y le escriben la palabra "PIENSA" y se la colocan en la muñeca.

Siempre practiquen el habla y escucha atenta con su familia, amigos y comunidad, podrán reconocer que es como tener un poder que les permite conectar mejor con los demás.

Para concluir con esta sesión observen y escuchen el siguiente cuento, en el, van a conocer otra estrategia para generar vínculos amorosos con sus hijas e hijos.

Cuento que ayudará a general vínculos

<https://youtu.be/B1XbtNiTn48>

Si quieren ver los programas de "Aprende en Casa", los puedes encontrar en la siguiente página: aprende.en.casa.sep.gob.mx

[Para descargar la ficha de la clase, da clic aquí](#)





FEBRERO



ALERGIAS ALIMENTARIAS Y DESNUTRICIÓN

APRENDIZAJE ESPERADO: Desarrollar autonomía y autorregulación crecientes.

ÉNFASIS: Casos especiales en la alimentación: alergias alimentarias y desnutrición.

¿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 hayan revisado el Programa, podrán entonces identificar información valiosa para ponerla en práctica con su hija o hijo. Seguramente estarán de acuerdo en que las niñas y los niños deben recibir una alimentación balanceada para desarrollarse adecuadamente. Y desde el embarazo es cuando la madre debe cuidar todo aquello que consume y le transmite a su bebé. Pero ¿qué pasa cuando algunos alimentos generan problemas de salud?, como las alergias.

O en otros casos es posible que los alimentos que se consumen no son nutritivos y los lleva a presentar cuadros de desnutrición debido a la falta de balance en su alimentación.





FEBRERO



ALERGIAS ALIMENTARIAS Y DESNUTRICIÓN

Esto puede afectar el desarrollo, no solo físico sino cognitivo e incluso emocional de las niñas y los niños. Es por ello que en Educación Inicial se trabaja con las guías que se les han sugerido a lo largo de estas sesiones.

Estas guías les ayudan a entender la importancia de brindar un ambiente seguro, tranquilo y agradable a los bebés al momento de alimentarlos.

Es muy importante que conozcan todo aquello que los ayude a reconocer señales de alerta respecto a la salud de sus hijas e hijos.

Por ejemplo, las alergias alimentarias. Imaginen que están alimentando a su hija o hijo con algo tan común, como por ejemplo huevo, y de pronto observan que le comienzan a brotar ronchitas y no sabes qué hacer.

Escuchen el siguiente video, donde una familia narra su experiencia con respecto a esto.

1. Experiencia de papás: cómo descubrieron las alergias de sus hijos

<https://youtu.be/JAOuy28jq-E>

Como acaban de escuchar, es muy importante estar atentos a los alimentos que se les proporciona a las niñas y los niños. Porque hay una diversidad de alimentos alergénicos, que son todos aquellos que pueden ocasionar una alergia.

La ventaja es que si los conocen será más fácil identificar las características de sus reacciones. Por mencionar algunos de los más comunes

son: a los lácteos, el huevo, los frutos rojos, la nuez, e incluso el cacahuete.

En el siguiente video, pueden escuchar una experiencia más por parte de otra familia.

2. Alergias

<https://youtu.be/iXIVkE91rCw>





FEBRERO



ALERGIAS ALIMENTARIAS Y DESNUTRICIÓN

Si se observa una reacción alérgica es necesario que inmediatamente acudan al médico para su atención y que sea él quien les explique sobre los cambios que deberán implementar en los hábitos alimenticios de su hogar

Escuchen y observen el siguiente video hasta el minuto 1:06, en el que un especialista habla de algunas especificaciones de este tema,

3. Especialista hablando sobre alergias

<https://youtu.be/jxv4SfEcl00>

Después de lo que acaban de escuchar, es recomendable que, si su hija o hijo es alérgico a un alimento, a medida que va creciendo le enseñen a identificarlo para que evite su consumo.

Se sorprenderán de la capacidad que tienen las niñas y los niños para cuidarse. Pueden apoyarse de la creatividad para fomentar eso, quizá mostrarle imágenes de los productos que no puede comer, o presentar productos reales o de plástico para que los identifique.

Muchas ocasiones los alimentos a los que son alérgicos se ven deliciosos, pero ya que en algunos organismos provoca reacciones alérgicas y es mejor que identifiquen cuales alimentos los pueden exponer. Así que si los consumen en casa deben estar muy atentos a lo que mencionó la nutrióloga en el video anterior.

Escuchen el siguiente video para conocer cómo los niños logran identificar estos alimentos.

4. Niña identificando alimentos que le provocan alergia

<https://youtu.be/JhdjGKT7NBs>

Es interesante como una niña de esa edad puede lograrlo. Es un trabajo de sus padres y que se han esmerado por garantizar el cuidado de su salud y que ella también.





FEBRERO



ALERGIAS ALIMENTARIAS Y DESNUTRICIÓN

Al principio van a necesitar del apoyo del adulto para saber cuáles alimentos le causan alergia, incluso puede ocurrir que los consuma por accidente, pero si le enseñan a identificar las reacciones que generan en su cuerpo podrá pedir ayuda con mayor facilidad.

Las reacciones de una alergia alimentaria pueden ser diversas, van de leves a graves y por lo regular son alteraciones en la piel.

Para ello escuchen a la especialista en el siguiente video en el que comenta los síntomas y reacciones más comunes de una alergia alimentaria. A partir del minuto 1:06 a 2:17

5. Especialista comentando los síntomas

<https://youtu.be/1bFJL4Ay24Y>

El desconocimiento de estos temas, puede afectar gravemente la salud de las niñas y los niños. A veces se llega a pensar que rechazan la comida porque no les gusta, pero deben de estar atentos y conocer porqué la rechazan. Si esos alimentos les generan algún malestar pueden suplirlos con otros que les aporten los mismos nutrientes y evitar así situaciones de desnutrición.

La desnutrición es de los problemas de salud más frecuentes en la población infantil, no es lo mismo alimentar que nutrir es muy común que se relacione la desnutrición con la carencia de recursos para acceder a los alimentos, pero también influye mucho el acompañamiento que les den a sus hijas e hijos al momento de alimentarlos, ser persistentes, respetar su desarrollo y necesidades de acuerdo a sus edades y cómo los motiven al momento de sus comidas.

Observa el siguiente video.

6. Desnutrición Fundación Carlos Slim

https://youtu.be/TfiQI_JWRQI





FEBRERO



ALERGIAS ALIMENTARIAS Y DESNUTRICIÓN



Es muy importante que desde etapas tempranas se cuide la sana alimentación de las niñas y los niños, deben procurar que la madre mantenga una alimentación equilibrada durante el embarazo, que ejerza la lactancia materna con amor y el acercamiento a la alimentación complementaria de su hija o hijo debe ser rica en productos naturales, lo cual fortalecerá su sistema inmune.

Para seguir profundizando en este tema, escuchen a Carola, que habla de este tema.

7. Cápsula de Carola

<https://youtu.be/Bf7ZdHDbHVE>

Para introducir los alimentos a la dieta del bebé comienza paulatinamente con los vegetales, después con los frutos y al final con las proteínas. Eso permite conocer sus reacciones ante cada alimento que le presentan para descartar una posible intolerancia.

Tienen la ventaja de que en cada región del país se cuenta con una gran diversidad de productos naturales ricos en nutrientes.

Es por ello que la SEP tiene una guía de alimentación perceptiva y un recetario para ustedes madres y padres que busca ayudarlos a brindar una sana alimentación proponiéndoles diferentes menús de acuerdo a la edad de las niñas y los niños.



En la siguiente imagen, se muestra un ejemplo de un menú que se encuentra en esta guía.

Menú 17		
9 a 11 meses		
300 kcal		
Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras 1/2 - Frutas 1/4 - Cereales 1/4 - ACIA muy bajos en grasa 1/4 - Lácteos 1/4 - Lípidos 1/2	- Crema de ejote con chayote: licuar 16 g de ejotes cocido y 25 g de chayote cocido con 63 ml leche, agregar 10 g de queso panela finamente rallado y sazonar con 1/2 c de aceite vegetal - Puré de avena con melón: licuar 41 g de avena cocida con 40 g de melón - Agua simple
Comida	- Verduras 1 - Frutas 1/4 - Cereales 1/4 - ACIA muy bajos en grasa 1/4 - Lípidos 1/2	- Sopa de poro con pollo: moler 16 g de poro con 8 g de pierna de pollo cocida, sazonar con 1/2 c de aceite vegetal - Puré de brócoli con zanahoria: cocer 23 g de brócoli y 14 g de zanahoria y licuar - Papaya con avena: moler 35 g de papaya con 7 g de avena cruda - Agua simple
Colación	Frutas 1/4	- Puré de guayaba: moler o raspar 34 g guayaba - Agua simple
Cena	- Verduras 1/2 - Frutas 1/4 - Leguminosas 1/4 - ACIA muy bajos en grasa 1/4 - Lípidos 1/2	- Frijol con carne de res: moler 32 g de frijol en caldo con 8 g de carne molida de res cocida y 60 g de jitomate, sazonar con 1/2 c de aceite vegetal - Puré de lichis: licuar o machacar 45 g de lichis - Agua simple





FEBRERO



ALERGIAS ALIMENTARIAS Y DESNUTRICIÓN

Estos menús pueden adaptarse a las características del contexto de cada familia. Para complementar la información observen y escuchen otras medidas para prevenir la desnutrición, a partir del minuto 1:09 a 2:52

8. Recomendaciones para prevenir la desnutrición

<https://youtu.be/U2oeme8T71s>

Es súper importante estar al pendiente de la talla y peso de las niñas y los niños. Mamá, papá, cuidador, asesórense con el servicio médico de su región para que los oriente sobre el tema. Siempre es mejor acudir con un especialista que informe sobre cómo cuidar y acompañar el desarrollo de los miembros de su familia. Escuche y observen el siguiente cuento recuerden que puede servir para nutrir el vínculo familiar como parte importante de la alimentación perceptiva, así como la imaginación de sus pequeños.

8. Cuento Estaba la pájara pinta

<https://youtu.be/Jpu2jrf7wM>

Y para concluir con esta sesión escuchen la siguiente canción:

9. Video Naranja Dulce

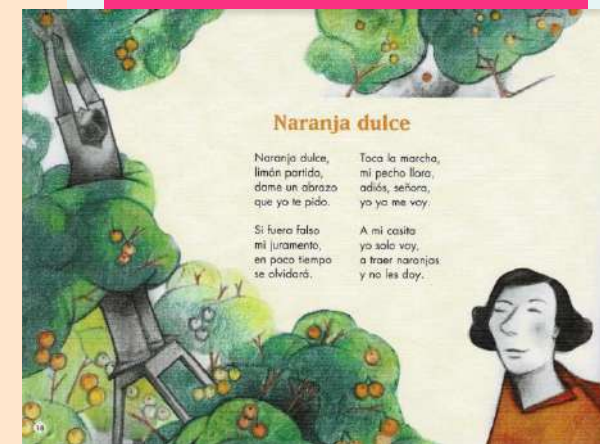
<https://aprendeencasa.sep.gob.mx/multimedia/RSC/Audio/202101/202101-RSC-8V78HII9D-NaranjaDulce.mp3>

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](#)



Naranja dulce

Naranja dulce,
líndate partida,
dame un abrazo
que yo te pido.

Si fuera falso
mi juramento,
en poco tiempo
se olvidará.

Taca la marcha,
mi pecho llora,
adiós, señora,
yo ya me voy.

A mi casita
yo solo voy,
a traer naranjas
y no les doy.





FEBRERO



EL MIEDO

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: El miedo y el acompañamiento del adulto.

¿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>

Las emociones cumplen distintas funciones en la vida: ayudan a sobrevivir, juegan un papel fundamental para lograr las metas, influyen en las relaciones con otros y también en el proceso de aprendizaje.

El miedo forma parte de esta gama de emociones. Es normal la aparición de algunos miedos y también saludable, porque permite que las niñas y los niños reaccionen y aprendan ante situaciones, objetos y pensamientos peligrosos o amenazantes.





FEBRERO



EL MIEDO

Es una alarma que permite responder ante el peligro. Observen el siguiente video, hasta el minuto 01:01:

1. El miedo

<https://www.youtube.com/watch?v=25PknJ1QWWQ>

La manera en la que se reacciona emocionalmente se conforma desde pequeños, y en esta primera etapa de vida, son las madres y padres quienes regulan a los bebés al aliviar su incomodidad y ayudan a las niñas y a los niños a calmarse cuando lloran, tienen miedo o sienten molestia.

La compañía y disponibilidad del adulto puede ayudar a las niñas y a los niños a sentirse seguros y tranquilos.

Si el adulto no está disponible para calmar al bebé cuando llora, tiene miedo o siente molestia y le deja llorando continuamente, afecta su desarrollo cerebral y los bebés se sienten en peligro continuamente.

Observen el siguiente video para conocer un poco sobre esto que se ha mencionado.

2. Los miedos en los niños

<https://www.youtube.com/watch?v=F-4O0QaWJ9Y>

En el mundo de las niñas y los niños se pueden identificar miedos inherentes que les permiten adaptarse a las demandas del medio y sobrevivir. Estos tienden a ser pasajeros y desaparecer, por ejemplo: el miedo a la oscuridad o a la separación de las figuras de apego; pero también existen otros que perduran a lo largo de la vida.

3. Niñas y niños nos platican a qué le tienen miedo

<https://youtu.be/m4MGn5GPiPc>





FEBRERO



EL MIEDO

Tanto las niñas y los niños como los adultos sienten miedo y es importante resaltar que sus emociones son tan válidas como las de todos.

Lo que no está permitido es que los adultos se diviertan con estos miedos o los usen para conseguir la obediencia. Amenazar a las niñas y niños con el coco o la *bruja* para que se comporten adecuadamente puede resultar contraproducente y afectar su desarrollo.

- Miedo a los truenos y rayos durante una tormenta,
- Miedo a perderse en el supermercado o en la calle
- Miedo a perder su juguete favorito,
- Miedo a los monstruos

La imaginación de las niñas y los niños es maravillosa, puede transportarlos a lugares fantásticos y a vivir aventuras emocionantes, pero también a sentir que los seres ficticios son amenazas reales.

Esto a los adultos puede parecer ilógico o exagerado porque para ellos el peligro no existe, es imaginario.

Pero la emoción es real. Es importante demostrar empatía con las niñas y niños, acompañarlos en todo momento y no incurrir en violencia o agresión.

En el siguiente video observen algunos consejos, a partir del minuto 8:24 a 9:53

4. Momentos para recordar de ¿Qué te da miedo? en Once Niños

<https://www.youtube.com/watch?v=xPL3zMXLrfs>





FEBRERO



EL MIEDO

Pueden poner en práctica un ejercicio. A sus hijas o hijos pueden pedirles que en una caja imaginen que guardan y están contenidos todos los miedos más terroríficos que puedan imaginar.

También pueden dibujar a esos seres ficticios a los que tanto les temen. Y después tacharlo, pisarlo o tirarlo a la basura, cualquier cosa que sirva para deshacerse de él ¿puede quedarse en su caja atrapa miedos? Y juegan a cazar miedos, el cual consiste en encontrar a los monstruos que están escondidos en su casa, pero como no pueden ver donde se ocultan.

Cuando estén jugando con sus hijas o hijos pueden disfrazarse para buscar monstruos, cuando encuentren uno lo pueden hacer bolito y mandarlos a otro mundo en la caja de los miedos.

Recuerden que siempre deben de respeten el miedo de sus hijas o hijos y no los obliguen a enfrentarlos a la fuerza.

Observen el siguiente video, ¡disfrútenlo!

5. Un poco de miedo, canciones

<https://www.youtube.com/watch?v=16SKgoRHG1s&t=1s>

Es importante tener presente que es un proceso gradual y tu hijo o hija no dejará sus miedos de la noche a la mañana. Acompáñalo en este camino.

Es muy importante permanecer atentos a sus expresiones emocionales, nombrar la emoción y normalizarla sin restarle importancia. No los regañen por sentir miedo y menos obligarlos a dejar de sentirlo. Evite frases que demeriten o ridiculicen sus temores.

Cambien las frases "no tengas miedo" o "no seas miedoso", las siguientes frases son un ejemplo:

- a) Se vale sentir miedo.
- b) Es normal sentir miedo.





FEBRERO



EL MIEDO

- c) Estoy aquí para ti.
- d) Te escucho.
- e) Yo también me he sentido así.
- f) ¿Quieres un abrazo?

Los invitamos a pensar otras frases para abrazar a sus hijas e hijos con las palabras.

Y al mencionar palabras, se tiene la literatura, esta se vale del uso del lenguaje oral y escrito para ayudar a las niñas y niños a expresar, traducir y dar forma a sus miedos.

Y para concluir con esta sesión, observen el siguiente video hasta el minuto 5:02

6. Vitamina Sé. Cápsula 136. ¿Para qué nos sirven los miedos?

<https://www.youtube.com/watch?v=eKK6Kur78KI&t=193s>

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

[Para descargar la ficha de la clase, da clic aquí](#)





FEBRERO



JUGANDO CON EL SONIDO

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

ÉNFASIS: Generar espacios y ambientes que promuevan la exploración de diversos sonidos y que permitan el reconocimiento, la apreciación de sus propios sonidos.

Consideraciones: Usar niñas, niños, bebés, madres, padres y cuidadores.

¿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 Guía para madres y padres de familia "El arte y el juego: acompañantes para una crianza amorosa". Sino la tienen, no se preocupen, la pueden 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/descargables/biblioteca/inicial/arteyjuego/1Guia-Arte-y-Juego.pdf>

Recuerde que el juego es tan vital como la leche materna o las palabras. Es la experiencia de conocimiento más importante para las niñas y niños. Es el territorio de la ilusión donde todo puede transformarse.





FEBRERO



JUGANDO CON EL SONIDO

Arrastrar una silla, meterse debajo de las mesas y armar cuevas secretas, transformar la cama en una guarida son juegos llenos de sentidos para los niños. También en la naturaleza hay muchos materiales para el juego infantil: la arena, el barro, las hojas que caen de los árboles, el agua, todos ellos son elementos muy interesantes para las y los niños pequeños, en los cuales se encuentran oportunidades para la exploración y la creación, y de esta forma disminuir un poco el uso de los aparatos electrónicos en casa.

Cada adulto habrá observado cómo las niñas y los niños son capaces de convertir cualquier objeto de la vida cotidiana en un juguete: un carrito de hilo se hace carrito rápidamente y va y viene de un lado para otro; un vaso se convierte en corneta; una silla en caballo y, por qué no, en una cueva si se pone encima una sábana. Cualquier objeto es un juguete y se puede hacer diversos sonidos con ellos. pero ¿por qué nos gustaba tanto jugar con los sonidos?

El camino de apreciar los sonidos comienza mucho antes del nacimiento. Los sonidos acompañan al bebé desde la gestación, a las 20 semanas tiene desarrollado su sistema auditivo, lo que le permite comenzar a procesar parte de los sonidos que se filtran por medio del líquido amniótico, el bebé se la pasa en vigilia procesando esos especiales sonidos lingüísticos, junto con los de la voz de la madre.

Las niñas y los niños pequeños tratan de producir sonidos casi todo el tiempo, están detrás del sonido y el silencio, si observan a los bebés, identificarán que casi todo lo que encuentran lo sacuden, esperando un sonido. Entonces el bebé trae desde antes de nacer experiencias muy ricas, ya que con los sonidos de la voz de la madre provee todos estos conocimientos sobre el mundo que lo rodea.

Los juegos de percusión son muy útiles para adentrarse al ritmo. Para muestra de ellos canten y bailen la siguiente canción: "Hola, hola".





FEBRERO



JUGANDO CON EL SONIDO

CANCIÓN HOLA, HOLA.

Hola, hola con las manos, (aplaudir)

Hola, hola con los pies, (marchar haciéndolos sonar en el suelo)

Hola, hola con la boca, (hacer sonidos con la boca tirando besos)

Con la boca otra vez. (Realizar o través sonido con la boca, pero esta vez chasqueando la lengua con el paladar)

Hola, hola con los dedos, (realizar chasquidos con los dedos)

Con el pecho, aquí voy. (Golpear el pecho realizando sonido alternando con las manos abiertas)

Y después de saludarnos,

Prometemos todos ser buenos amigos hoy, ser buenos amigos hoy. (Realizar marcha, sonreír y alzar los brazos)

También hay canciones pequeñas de repetición, hechas a la medida del vínculo corporal y del lenguaje con los bebés, por ejemplo: Ahí viene la viejita, cargando su leñita, le agarra un aguacero y se mete a su cuevita. Estas canciones-poemas aparentemente muy simples, que ocupan como escenario el cuerpo del niño y lo llenan de cosquillas tras una expectativa creciente, son imprescindibles en la experiencia poética temprana.

Como la de juego y memoria: Debajo de un botón - ton - ton, que encontró Martín - tin - tin, había un ratón - ton - ton, hay que chiquitín - tin - tin.





FEBRERO



JUGANDO CON EL SONIDO

Son canciones tradicionales que las cantaron las madres, padres y abuelos. Pero los sonidos no solo se encuentran en los instrumentos musicales o en los cantos, sino al salir al parque para escuchar los pájaros, la lluvia, los truenos, el ruido de los pies al correr, los ladridos de los perros, todos estos sonidos ayudan a las niñas y los niños a percibir el mundo que les rodea.

Las niñas y niños utilizan diversos objetos para reproducir sonidos como: palanganas, recipientes plásticos, latas, cajas y sonajas, porque los juegos sonoros son una forma de juego que alienta a los niños a crecer más plenos, creativos y sensibles, que promueven la diversidad.

Observa el siguiente video, en el que una familia, sobre su experiencia con este tipo de juegos.

1. Preferencia de juego con materiales desestructurados como: latas, cajas.

<https://youtu.be/-GTU1Uf2PKY>

Las niñas y los niños prefieren jugar y percutir sonidos con materiales desestructurados y cotidianos. En el video cómo se involucraron ambos padres en este juego. Así como este papá que elaboró los materiales, los papás en casa pueden apoyar el juego de sus hijas e hijos y pasar tiempo de calidad con ellos.

Los bebés también percuten sonidos si se pone a su disposición no solo tambores sino también maracas con distintos rellenos, que les permitan concentrarse en las diferencias sonoras.

Hay semillas que suenan muy suave, los frijoles son más intensos, el arroz apenas produce un susurro.

Con los siguientes materiales a los niños además de solo descubrir las propiedades de los objetos, también los relacionan con su vida cotidiana, construyendo de esta manera sus conocimientos.





FEBRERO



JUGANDO CON EL SONIDO

Materiales:

- Botella con arroz
- Botella con frijol
- Botellas con otras semillas
- Agua para trasvasar
- Vaso de vidrio
- Cuchara de metal

Para resaltar la importancia de los juegos con sonidos en donde el cuerpo es el principal protagonista y una forma de expresión, observen el siguiente video, desde el comienzo hasta el 1:18 minuto.

“Vitamina sé: especial en tu día: seguir unos pasos de baile con sonido”.

2. Alas y raíces

<https://youtu.be/2crDxztAz1E>

Que sencillos sonidos habituales para jugar con las y los niños en casa y así detonar la creatividad y la imaginación, de modo que el adulto debe estar disponible a ofrecer estos espacios que le brinden a su hija o hijo, experiencias divertidas que sean atractivas para ellos.

Pueden jugar con los sonidos de manera muy divertida, y para conocer algunas otras formas de producir sonidos con el cuerpo, observen el siguiente video, hasta el 0:51 segundo.

3. “Música en mi cuerpo”

<https://www.youtube.com/watch?v=kOVdbG9yt94>





FEBRERO



JUGANDO CON EL SONIDO

Ahora los padres de familia van a contar con más elementos para jugar con sus hijos, que emocionante para las y los niños. Una manera distinta de jugar con sus hijas e hijos, lo podemos ver en la siguiente estrategia "Descubriendo sonidos con animales de la granja" hasta el minuto 3:45min)

4. Descubriendo sonidos con 20 animales de la granja

<https://www.facebook.com/watch/?v=734300284056696>

Esta estrategia es una excelente opción para realizar en casa, incluyendo a todos los miembros de la familia. Además, que pueden variar el material utilizando lo que tengan en casa, así como diferentes sonidos de otros animales o incluso sonidos de la naturaleza.

Otra sugerencia para jugar con sus hijas e hijos, es a través de los cuentos, pues son portadores de historias, de palabras, sonidos y de imágenes maravillosas. Si a una niña o niño se le lee un cuento acurrucados en el regazo de sus padres, las palabras ingresan de otro modo, no solo por el canal auditivo. El regazo y la ternura de la voz permiten abrir los sentimientos, intensifican la curiosidad y la atención. Debido a su importancia les proponemos el siguiente reto que será contar un cuento y ambientarlo con elementos sonoros disponibles en casa, incluso el propio cuerpo.

Ideas para ambientar su cuento pueden ser los siguientes:

- Piedritas o castañas en una red o bolsa
- Una rama con hojas
- Hojas de árbol
- Caja con ligas a modo de guitarra
- Tambor





FEBRERO



JUGANDO CON EL SONIDO

- Cubeta pequeña de plástico (para usar también como tambor)
- Agua para trasvasar o palo de lluvia.
- Armónica
- Flauta
- Manguera

Lo principal de este reto es que jueguen con los sonidos no solo implica percutir objetos, sino también modular la voz, de manera aguda como lo hace mamá o grave como lo hace papá.

También es importante tomar en cuenta los sonidos del cuerpo y movimiento, los gestos, la expresión, la entonación, el volumen, ritmo y emoción que transmite al narrar el cuento. El movimiento y las palabras vivas producen en el niño sensaciones y emociones, que le causan placer, lo hacen reír, al tiempo que lo sumergen en la sonoridad de la lengua materna.

Una sugerencia es que todos los días narren a su hija o hijo un cuento antes de dormir, a la hora de jugar; que los libros estén disponibles en la casa como los juguetes, las caricias o la comida. El alma de los niños necesita nutrirse tanto de versos e historias como de alimentos.

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](#)

