



CICLO ESCOLAR 2020 - 2021

Educación Inicial



Actividades Pedagógicas Educación Inicial

SEMANA DEL 25 al 29
DE ENERO 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 3**, 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>





enero



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 retomaremos 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?





enero



CREANDO REDES DE APOYO DURANTE LA PANDEMIA

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.

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.





enero



CREANDO REDES DE APOYO DURANTE LA PANDEMIA

Observen el siguiente video

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. 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 Tonucci:

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, siempre 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.





enero



CREANDO REDES DE APOYO DURANTE LA PANDEMIA

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.

Emociones. Once Niñas y Niños

<https://youtu.be/DafUnUITGj>

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.





enero



CREANDO REDES DE APOYO DURANTE LA PANDEMIA



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.

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.

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

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

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





enero



¿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". Si no 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 bebé 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.





enero



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

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.

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.





enero



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

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.

Factores que influyen en el desarrollo de los niños.

<https://www.planprogramasdestudio.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.

Efectos del estrés tóxico en el bebé.

<https://youtu.be/CnA3U5Dbd8g>

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.





enero



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

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

Ejemplos De Estrés Tóxico

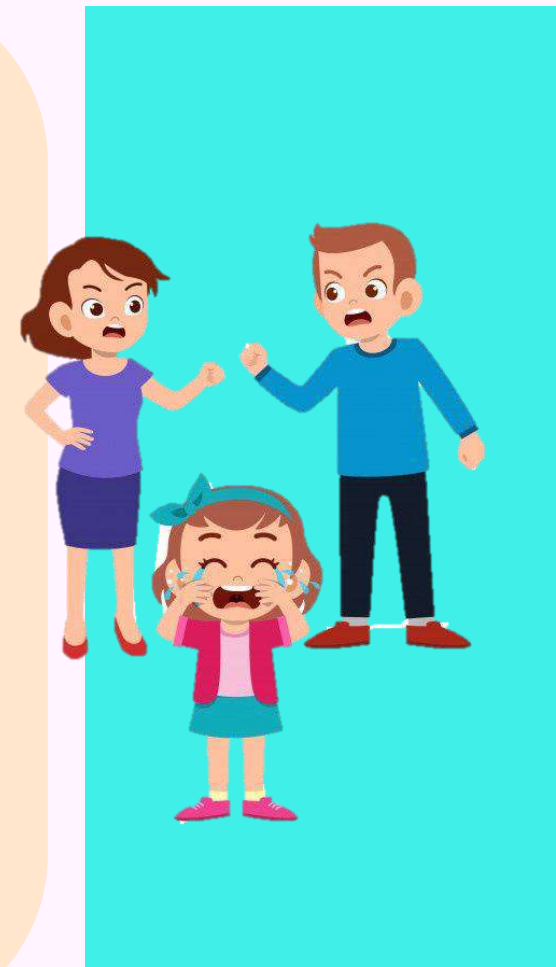
Fundación Carlos Slim: Estrés Tóxico

<https://www.youtube.com/watch?v=v7ZslRHCZqU&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.





enero



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

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

Vínculo y apego de planes y programas.

<https://www.planprogramasdestudio.sep.gob.mx/index-multimedia-video37.html>

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

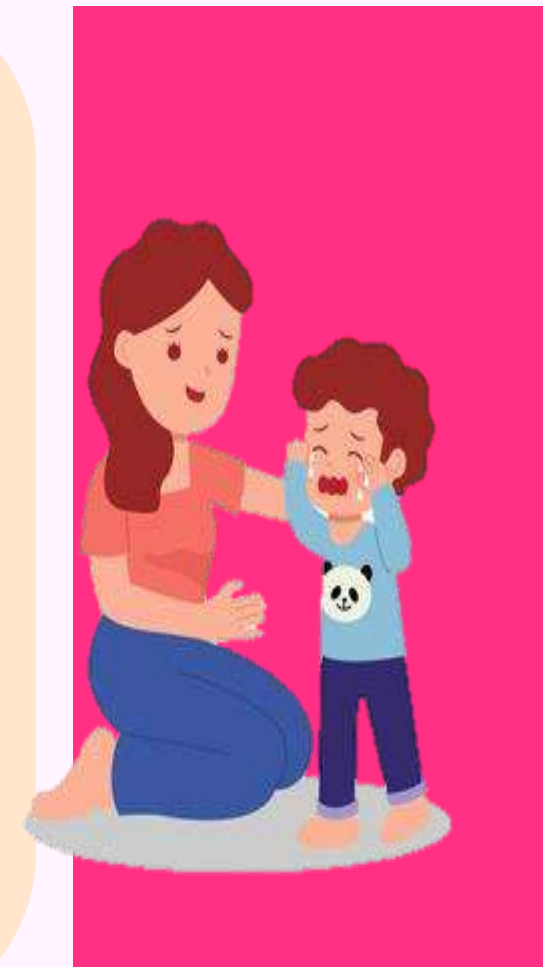
1. Intenta crear ambientes seguros en donde se eviten agresiones o violencia entre los miembros de la familia.
2. Atiende siempre que tu hija o hijo expresen malestar; recuerda que el llanto es su forma de comunicar y cuando lo ignoramos o esperamos a que se le pase, estamos ignorando también sus necesidades.
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. Si tienen dudas o necesitan ayuda para realizar las actividades propuestas o alguna sugerencia y quieren compartirlas con nosotros pueden enviarlas al correo aprendeencasa@nube.sep.gob.mx

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

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





enero



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.

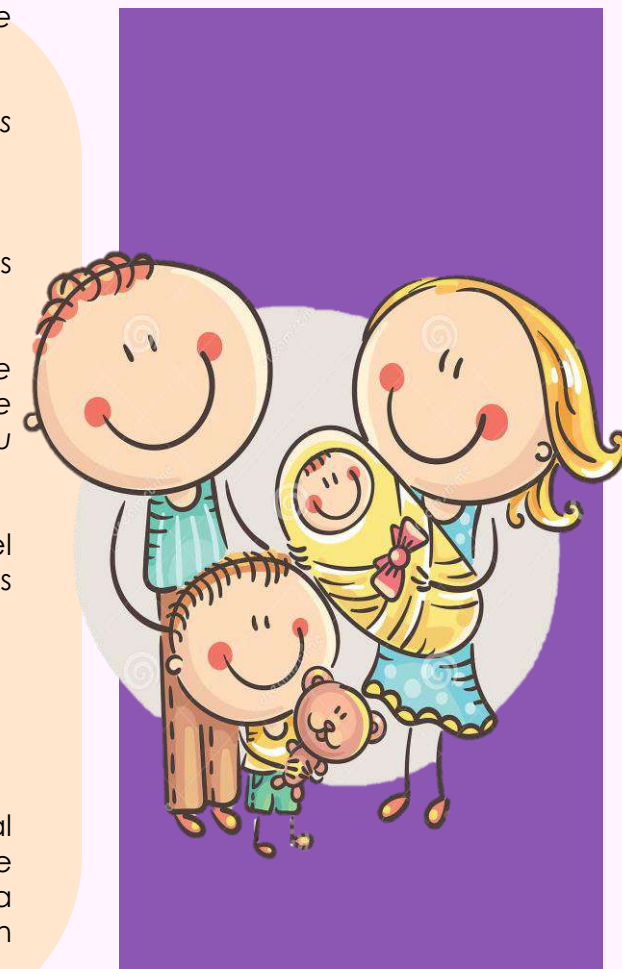
La Educación Inicial es el servicio educativo que se brinda a niñas y niños menores de tres años de edad, con el propósito de potencializar su desarrollo integral y armónico en un ambiente rico en experiencias formativas, educativas y afectivas, lo que les permitirá adquirir habilidades, hábitos, valores,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

Cuanto 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 saliera, se tiró al piso, se agarró 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 están sintiendo, lo viven muchas madres, padres de familia y cuidadores todos los días.





enero



LA IMPORTANCIA DE CULTIVAR NUESTRO PROPIO BIENESTAR

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 están estresados, enojados o deprimidos?

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 tóxico.

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. Ahora 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.





enero



LA IMPORTANCIA DE CULTIVAR NUESTRO PROPIO BIENESTAR

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 diganle 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.

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.





enero



LA IMPORTANCIA DE CULTIVAR NUESTRO PROPIO BIENESTAR

Como esta estrategia que acaban de conocer, hay muchas más, por ejemplo: la lectura de poemas. Ahora cierran 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

"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.





enero



LA IMPORTANCIA DE CULTIVAR NUESTRO PROPIO BIENESTAR

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

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.

Espacio de la paz

<https://youtu.be/MeOy53Ka63M>

Muñecos flexibles de harina

https://youtu.be/gGnD0H87G_c

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?





enero



LA IMPORTANCIA DE CULTIVAR NUESTRO PROPIO BIENESTAR



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

Yoga

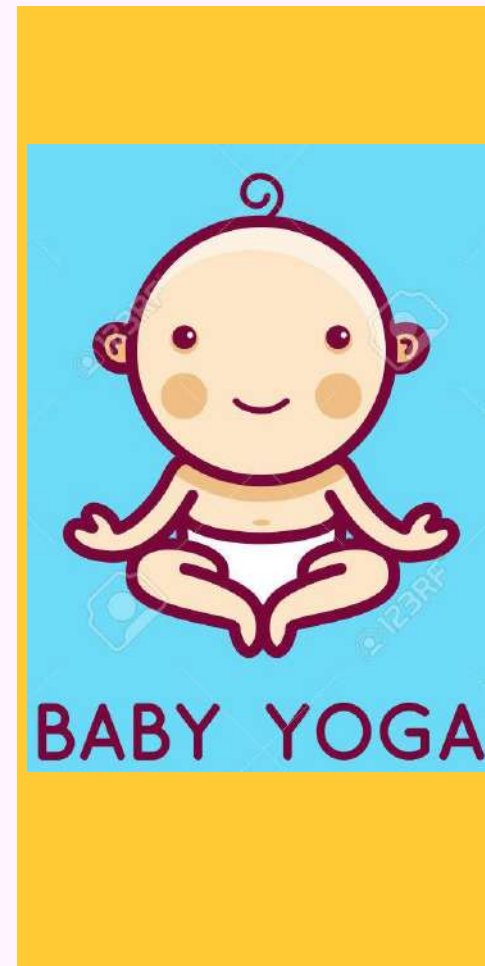
https://youtu.be/PRK8b-Ax6_Q

Es interesante todo lo que se ha mencionado en esta sesión, pero recuerdan que se menciona 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?

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 tendrán ¿están listos? Comiencen

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





enero



LA IMPORTANCIA DE CULTIVAR NUESTRO PROPIO BIENESTAR



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.

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.

Poemas

<https://youtu.be/8dWJgf3n7Cg>

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

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

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





enero



JUGANDO CON PAPEL

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

ÉNFASIS: Los diferentes usos del papel como aliado para desarrollar la creatividad en las niñas y niños.

¿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-programa.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. En esta sesión se estará conociendo sobre los diferentes usos que se le puede dar al papel para crear juegos divertidos.

Van a descubrir muchas ideas de cómo un objeto tan simple como lo es el papel puede ayudarles a crear momentos divertidos con su familia, porque todos tienen diversos tipos de papel, entonces usen la imaginación para ver cómo los puedes usar.





enero



JUGANDO CON PAPEL

Por ejemplo, unas hojas blancas otras de reúso, ¿crees que sirvan de algo? aquí todo les puede servir. Una revista vieja, un periódico, ¿papel higiénico? no espera ese no, tampoco se trata de desperdiciar, lo importante aquí es reutilizar este material.

Después de estas fiestas quien no tiene bolsas de regalo, celofán, esto puede servir. Aunque crean que es basura.

Por qué no lo llaman material reciclado, las bolsas son de papel. Y ¿creen que esto le llame la atención a las niñas y los niños?

Pueden hacer esto con sus hijos y va a ser muy divertido hasta para los bebés. Pero antes de continuar, una recomendación: entre más pequeña o pequeño sea su hija o hijo procuren que el papel que manipulen sea rugoso o suave, primero porque les gustarán las texturas y los sonidos que emitan y segundo, porque el papel entre más delgado puede cortarle.

Si manipulan rápidamente una hoja simple, puede rasgar suavemente su piel con el filo de su orilla, quizá no lo sentirán en el momento, pero es común que eso pase hasta a los adultos.

Por eso les recomendamos estar muy al pendiente de los materiales que usen para jugar en casa.

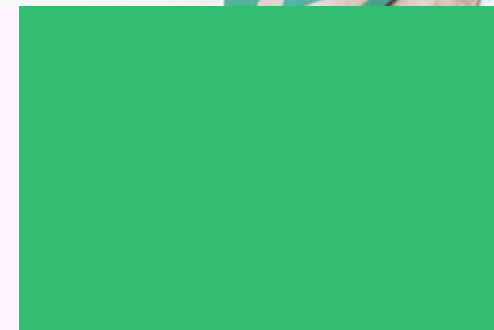
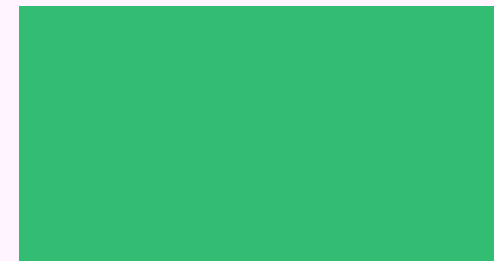
Los materiales que pueden utilizar son muchísimos, y todos los tienen en casa, por ejemplo, papel crepé, un rollito de papel mural o Kraft, tijeras, crayolas, estambre, cinta. Todo esto son cosas de utilidad.

Muchos de sus hijos extrañan su escuela porque su maestra le cantaba todos los días.

Ustedes también pueden cantarles para saludarlos y sentirse cerca. Mientras juegan pueden hacerlo, así las niñas y los niños lo disfrutarán más.

Con los materiales anteriormente mencionados pueden hacer infinidad de cosas. Por ejemplo, ¿Qué creen que le llame la atención a un bebé pequeño? Primero él bebe tomaría todo en sus manos y se lo llevaría a la boca, pero si preparan el ambiente para jugar con ellas y ellos, puedes sacarles más provecho a las cosas, activando otros sentidos aparte del tacto.

Por ejemplo: si quieren activar su oído, suenen los papeles cerca de él, usen diferentes papeles y llamarán su atención y si lo fusionan con el sonido de su voz con un canto o la narración de un cuento, pueden hacerlo más divertido. El bebé reaccionará a ese estímulo.





enero



JUGANDO CON PAPEL

Y reaccionarán distinto de acuerdo con la curiosidad de cada uno, explorando de diferentes maneras, algunos pueden soplarlo, otros arrugarlo, ver sus colores, sus formas, sus texturas.

Ahora si quieren estimular la vista. Entre más pequeño sea el bebé, pueden apoyarse con objetos coloridos, en este caso observen qué papeles tienen que les puedan servir, el papel crepé lo pueden cortar en tiras y las pegan con la cinta en un palito, lápiz, diadema, un vaso, pueden utilizar cualquier objeto, o incluso en una pinza para ropa y así la pasan frente a los ojos de su bebé y verán cómo lo seguirá con la vista, aquí se apoyan de muchos factores como los colores, el movimiento, incluso el sonido y si crean historias pues también le agregas diversión al momento, recuerden, todo es cuestión de: ¡Creatividad!

Y si su niña o niño es más grande, entonces pueden jugar a rasgar el papel, a pintarlo, ¡a despintarlo!, dejen que lo manipule, esto le servirá para estimular su psicomotricidad fina, ¿a qué se refiere esto? A los movimientos que requieren más destreza de diferentes partes de su cuerpo, en este caso de sus manos y sus pies, es muy importante y emocionante ver como los niños van reconociendo sus habilidades.

¿Qué actividades pueden hacer para lograrlo?

Imaginen que tienen tres distintos tipos de papel, comiencen con un periódico. Que les parece si preparan todo para una fiesta. Tienen el pastel, la piñata, los regalos y les falta el confeti. Por lo que invitan a los niños a rasgar el papel periódico, hay hojas coloridas o en blanco y negro, no importa porque al final se mezclará y las niñas y los niños se divertirán jugando tan solo de imaginar celebrar ustedes una fiesta, verán cómo poco a poco la manipulación del papel mejora, primero reconocerán que sus movimientos simulan el de una pinza, en este caso la pinza son sus dedos índice y pulgar, que son los que usará para rasgar el papel, ese movimiento es instintivo y aunque no lo crean esta es una de las destrezas más importantes del ser humano así que manos a la obra.

Ahora tienen papel de china, se dijo que se apoyen de materiales coloridos y estos lo son y mucho. ¡Y éste lo pueden despintar! Necesitan: agua, hisopos y un trapo para secar. Pueden apoyarse poniendo una superficie resistente al agua.





enero



JUGANDO CON PAPEL

Y al decir que se va a despintar no quiere decir que van a utilizar cloro, solo usen agua, al final es la humedad la que puede dar el efecto que se quiere dar.

Pongan su papel sobre una superficie lisa y déjate llevar por la imaginación, es más, jueguen a ser pintores. Cada uno elige que pintar. Usen unas tapas de plástico para colocar un poco de agua y ustedes deciden si usan el hisopo o lo hacen con su dedo y mojan el papel simulando usar un pincel. Esperen un momento y verán el resultado. ¡Parece magia! y eso les encanta a los niños.

Y por último que tal si utilizan cartón delgado, ¿creen que sirva? se pueden hacer muchas cosas como un casco de astronauta, un robot, un carrito para pasear juguetes, una casa, etc.

A continuación, disfruten del siguiente cuento:

“Había una vez un recuerdo”

<https://aprendeencasa.sep.gob.mx/multimedia/RSC/Documento/202101/202101-RSC-aVRC2ILVfn-Habaunavezunrecuerdo.pdf>

Artista que trabaja con papel.

<https://vimeo.com/292195812>

Qué cosas tan impresionantes se pueden hacer con el papel. Y recuerden, para jugar necesitan estar dispuesto a dejarse guiar por su hija e hijo y así se divertirán juntos, mientras ellos aprenden ustedes también echan a volar su imaginación.

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

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

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

