



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

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



Actividades Pedagógicas
Educación Inicial

Semana del 7 al 11 de febrero
del 2022



¡Porque la UNAM no
se detiene!

COORDINACIÓN DE PEDAGOGÍA DE LOS
CENDI Y JARDÍN DE NIÑOS



ARTES



CICLO ESCOLAR 2021 - 2022

Educación
Inicial

LIBERTAD DE MOVIMIENTO

APRENDIZAJE ESPERADO: descubrir el propio cuerpo desde la libertad de movimiento y la expresividad motriz.

ÉNFASIS: enfoque en el niño como aprendiz competente capaz de explorar, descubrir.

Los juegos corporales y su relación con las vivencias afectivas.

¿Qué vamos a aprender?

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

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

Recuerden que todas las orientaciones están sustentadas en el Programa de Educación Inicial. Un buen comienzo y la información que se compartirá en esta sesión retoma algunas ideas de la Guía para madres y padres de familia. "Cuerpo y movimiento". Sino la tienes, no te preocupes, la puedes encontrar en la página de Plan y programas de estudio de la Secretaría de Educación Pública, en el apartado de materiales de Educación Inicial:

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

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

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

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

1.Movimiento en niños pequeños

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



ARTES



CICLO ESCOLAR 2021 - 2022

Educación Inicial

LIBERTAD DE MOVIMIENTO

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

2.Movimiento en niños pequeños

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

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

3.Libertad de movimiento

https://www.youtube.com/watch?v=M8VuSU_wHQ

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

4.Libertad de movimiento

https://www.youtube.com/watch?v=M8VuSU_wHQ

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

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

5.Cuando mi cuerpo

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

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

- Seguridad, libertad, comodidad.

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

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



ARTES



CICLO ESCOLAR 2021 - 2022

Educación Inicial

LIBERTAD DE MOVIMIENTO

6. Mamá Lulú

<https://youtu.be/7mzUYfwrbyY>

7. Mama Viridiana

<https://youtu.be/0Prw1NJb6RI>

8. Actividad reto

<https://youtu.be/BJAr8Q1mJsA>

9. Xiomara y Joaquín

<https://youtu.be/ZfUmrhDKTMA>

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

10. Como alcanzar una estrella

<https://youtu.be/o-yD1ZEdZVw>

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

Muchas gracias por su atención.

¡HASTA LA PRÓXIMA!

Descarga tu clase dando clic [aquí](#)



ARTES



Aprende
en casa



CICLO ESCOLAR 2021 - 2022

Educación
Inicial

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.

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 eso no, tampoco se trata de desperdiciar, lo importante aquí es reutilizar este material.



ARTES



CICLO ESCOLAR 2021 - 2022

Educación
Inicial

JUGANDO CON PAPEL

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.

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.



ARTES



CICLO ESCOLAR 2021 - 2022

Educación
Inicial

JUGANDO CON PAPEL

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.

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.



ARTES



JUGANDO CON PAPEL

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:

1. "Había una vez un recuerdo"

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

¿Están listos para elaborar un robot? Pueden usar diversos materiales, tijeras, pegamento, papel, tela y aluminio.

Y al jugar con su hija o hijo pueden cantar la canción de "Yo soy un robot", también pueden hacer juegos muy simples y divertidos, además de seguros porque si hacen pelotas de papel para lanzarlas, no romperán nada en casa, pueden colocar papeles con diferentes texturas en el suelo y dejarlo que las explore, como los tubos de cartón de papel higiénico para formar torres, jugar al boliche o simplemente aplastarlos, eso les divierte mucho, también pueden decorar su mesa para que el momento de la comida sea más atractivo e incluso desarmar una caja de cartón, colocarla en el piso junto con gises o papel de colores que puedan usar para pintarla.

Y estos juegos que se mencionan los pueden realizar en casa y con materiales de fácil acceso.

Y para cerrar el programa conozcan a una artista que usa el papel en su trabajo con títeres.

2. 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.

**MUCHAS GRACIAS POR SU ATENCIÓN
¡HASTA LA PRÓXIMA!**

Descarga tu clase dando clic [aquí](#)



LACTANCIA MATERNA

APRENDIZAJE ESPERADO: establecer vínculos afectivos y apegos seguros.

ÉNFASIS: importancia de la lactancia materna exclusiva en los primeros 6 meses de vida.

Beneficios en el desarrollo del bebé y madre.

¿Qué vamos a aprender?

- Hola, papás, mamás, cuidadores y cuidadoras. En esta sección se ha preparado información relevante para Ustedes que les auxilie en la crianza de sus hijas o hijos.
- La Educación Inicial es el servicio educativo que se brinda a niñas y niños menores de tres años de edad, con el propósito de potencializar su desarrollo integral y armónico en un ambiente rico en experiencias formativas, educativas y afectivas, lo que les permitirá adquirir habilidades, hábitos, valores, así como desarrollar su autonomía, creatividad y actitudes necesarias en su desempeño personal y social.

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

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

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

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

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

1.Experiencias mamás lactando a su bebé, promoviendo el vínculo afectivo.

<https://youtu.be/libbVpS6lgY>

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



LACTANCIA MATERNA

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

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

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

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

2.Lactancia

<https://www.youtube.com/watch?v=UL4fMZucOAU>

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

3.Pregunta madre primeriza.

<https://youtu.be/Tb4Dei03Dc0>

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

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

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

4.Especialista Clara Zapata Torres, "Técnicas de amamantamiento"

<https://youtu.be/TSph4zR6d-s>

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



LACTANCIA MATERNA

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

Escucha y observa el siguiente video de un médico que habla de las complicaciones que pueden presentarse.

5. Médico platica sobre “Las complicaciones de la lactancia materna”.

<https://youtu.be/jrQrrAbBYj8>

Las dificultades son casos muy específicos, la mayoría de las mujeres, por no decir que todas, están dotadas para poder dar leche materna a sus hijas e hijos, solo hace falta una alimentación balanceada y todo el deseo e intención de ofrecer el mejor de los alimentos que pueden darle a un bebé, desde recién nacido o lo más pronto posible. De ahí la recomendación de la OMS, de ofrecer durante los primeros 6 meses de vida la lactancia materna exclusiva y hasta los 2 años, y/o hasta que la madre y la niña o niño lo deseen.

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

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

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

Mitos sobre lactancia materna:

- Si las madres están embarazadas de otro bebé deben dejar de amamantar.
- Si la madre está enferma y está tomando algún medicamento no debe lactar.
- Una vez que se interrumpe la lactancia no se puede volver a amamantar.
- Se debe dejar de amamantar cuando la niña o niño aprenda a caminar y se deben introducir otros alimentos antes de los 6 meses para que el niño aprenda a deglutir más rápido.
- Si pide leche continuamente significa que no se está llenando y se debe ofrecer fórmula.
- Los bebés necesitan beber agua y té, para fortalecer el estómago o si tienen diarrea.
- El bebé debe tomar la leche materna en horarios fijos.
- El bebé no debería de succionar hasta que salga leche blanca.
- El calostro (la leche que se produce los primeros tres días después del parto) debe ser desechado porque es sucio y antihigiénico.
- La leche se hace agua después de los 6 meses.



LACTANCIA MATERNA

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

La cantidad y calidad de la leche materna es suficiente, por lo que no es necesario que le des otros alimentos como agua, jugos o té antes de los 6 meses.

El estómago del bebé es tan pequeño que no debemos sobrellenarlo, la cantidad de leche aumentará poco a poco con el crecimiento natural del bebé, y como dicen los doctores, a mayor succión del bebé, mayor producción de leche se tendrá. Es él mismo quien lo regula.

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

Como pueden observar, madres, padres y cuidadores, existen altas posibilidades de ofrecer leche materna a sus hijas e hijos y de continuarla aun cuando se presenten situaciones que la compliquen, y el fuerte vínculo que se crea entre madres e hijos o hijas, es el mejor de los beneficios. Con la lactancia se cubren necesidades afectivas que favorecen la autoestima de la niña o el niño y la relación con su madre. Cuando una madre alimenta a su bebé, se puede observar mucho más que una situación referida a la nutrición.

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

Al principio de la vida, el sostén afectivo y la alimentación están totalmente entrelazados, mamar el pecho de la madre es mamar su amor y así unificarse y alimentarse a la vez. Exacto, la situación de la lactancia y posteriormente la ingesta de alimentos son momentos privilegiados de intercambio entre la madre y la niña o el niño. Las satisfacciones obtenidas sobrepasan la calma posterior al hambre, y llevan al bebé a un sentimiento de continuidad, por eso disminuye su ansiedad.

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

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

6. Platica de un papá sobre su experiencia al contribuir con la lactancia materna.

<https://youtu.be/Td0e7RK0Tpg>



LACTANCIA MATERNA

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

Finalmente me gustaría puntualizar:

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

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

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

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

Muchas gracias por su atención.

¡Hasta la próxima!

Descarga tu clase dando clic [aquí](#)



MÉTODOS DE EXTRACCIÓN Y ALMACENAMIENTO DE LECHE MATERNA

APRENDIZAJE ESPERADO: establecer vínculos afectivos y apegos seguros.

ÉNFASIS: conocimiento de diversos métodos de extracción de leche materna.

¿Qué vamos a aprender?

- Hola, papás, mamás, cuidadores y cuidadoras. En esta sección se ha preparado información relevante para Ustedes que les auxilie en la crianza de sus hijas o hijos.
- La Educación Inicial es el servicio educativo que se brinda a niñas y niños menores de tres años de edad, con el propósito de potencializar su desarrollo integral y armónico en un ambiente rico en experiencias formativas, educativas y afectivas, lo que les permitirá adquirir habilidades, hábitos, valores, así como desarrollar su autonomía, creatividad y actitudes necesarias en su desempeño personal y social.

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

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

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

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

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

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

1.Sala de Lactancia

<https://youtu.be/NQN23lbbScI>

Es un gran acierto que existan estos espacios acogedores e íntimos para las madres y los bebés.



MÉTODOS DE EXTRACCIÓN Y ALMACENAMIENTO DE LECHE MATERNA

Antes de comenzar con la extracción de leche deben de considerar las siguientes recomendaciones:

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

Es muy importante tener en cuenta estas recomendaciones, ya que ante todo tienen que asegurar la alimentación perceptiva y una buena higiene para los bebés. Extraer la leche requiere práctica y su efectividad tiende a aumentar con el tiempo. La clave para lograr extraer la leche es conseguir duplicar el reflejo de eyección, es decir la salida de la misma. Esto se consigue visualizando al bebé y propiciando un entorno íntimo y relajado.

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

Extraer la leche requiere práctica y su efectividad tiende a aumentar con el tiempo. La clave para lograr extraer la leche es conseguir duplicar el reflejo de eyección, es decir la salida de la misma. Esto se consigue visualizando al bebé y propiciando un entorno íntimo y relajado. Cuando se menciona “el reflejo de eyección” se refiere a la bajada de la leche, esto es una parte necesaria para la lactancia materna, cuando el bebé succiona al mamar, hay unos impulsos sensoriales sobre el pezón que provocan la salida de la leche, es decir una sensación de calambre en el pecho y después de ese calambre viene la bajada de leche, recuerden que si lo llegan a sentir y no está el bebé es importante sacar la leche ya que se previene la mastitis.

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





MÉTODOS DE EXTRACCIÓN Y ALMACENAMIENTO DE LECHE MATERNA

En el siguiente video de una mamá en donde nos comparte su experiencia sobre la extracción de la leche materna.

2.Experiencia.

<https://youtu.be/G39F70XVK6A>

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

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

Las siguientes recomendaciones son para una adecuada extracción de la leche materna:

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

Toda esta información se debe difundir a todas las madres, padres, cuidadores y agentes educativos. Ya que todos estamos inmersos en este proceso en el que podemos contribuir alentando y apoyando a todas las familias.

Existen diversas técnicas de extracción. En las siguientes imágenes pueden observar la técnica de extracción manual y la extracción con bomba.





MÉTODOS DE EXTRACCIÓN Y ALMACENAMIENTO DE LECHE MATERNA

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

Cuando realicen la extracción deben considerar lo siguiente:

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

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

El BPA o Bisfenol A es un producto químico, que está inmerso en los plásticos y se ha determinado que es toxico, por lo que es importante verificar que los recipientes de plástico sean libres de esta sustancia.

Algunos recipientes de comida y líquidos incluyendo biberones, chupones, y mordederas están hechos con policarbonato o tienen una cubierta que contiene el químico BPA, el cual puede ser desprendido al momento de hervir los recipientes, calentarlos o tallarlos.

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

También pueden emplearse envases con los símbolos de reciclaje con el número 2 o 5, en caso de preferir envases de vidrio, se deben tener cuidados especiales para evitar lesiones si llegara a romperse.





MÉTODOS DE EXTRACCIÓN Y ALMACENAMIENTO DE LECHE MATERNA

Después de la extracción es recomendable distribuir la leche en envases y porciones iguales a lo que la niña o el niño consume, la forma más común de conservarla es a temperatura ambiente menor a 24 °C y puede durar de seis a ocho horas sin refrigerar.



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

En el congelador dentro del refrigerador dura dos semanas, en un congelador con puerta independiente del refrigerador 3 a 4 meses y en un congelador independiente con temperatura constante de -19°C nos dura 6 meses o más.

Se debe colocar una etiqueta con el nombre de la madre, fecha y hora de extracción, así como la cantidad. Cuando sea necesario descongelar la leche se puede hacer, colocando dentro de un recipiente con agua tibia y posteriormente ir agregando agua más caliente, sin embargo, no es necesario que se encuentre directamente sobre el fuego, esta opción es la más común y ecológica por su ahorro de agua. Y después la leche estará lista para que la tome el bebé.

Para concluir con esta sesión, escuchen el siguiente cuento:

3.Cuento ¿Qué te pico la hormiga?

https://youtu.be/taz_y9k1cbw

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

Descarga tu clase dando clic [aquí](#)