



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 14 al 18 de febrero del 2022

¡Porque la UNAM no se detiene!

COORDINACIÓN DE PEDAGOGÍA DE LOS CENDI Y JARDÍN DE NIÑOS





ALIMENTACIÓN PARA NIÑAS Y NIÑOS MENORES DE 1 AÑO

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

ÉNFASIS: recomendaciones alimentarias para niñas y niños menores de 1 año de edad

¿Qué vamos a aprender?

- Hola, papás, mamás, cuidadores y cuidadoras. En esta sección ¿les parece bien si analizamos la “Guía de Alimentación Perceptiva para niñas y niños de 0 a 5 años”? y así conoceremos las recomendaciones de alimentación para un desarrollo saludable, y las estrategias para crear un ambiente adecuado que acompañe ese momento.

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 sus hijas e hijos.

¿Han tenido días que sus hijos no quieren comer y solo quieren leche? No deben preocuparse, es necesario estar tranquilos y tener una actitud de paciencia para iniciar la alimentación complementaria. Es una situación muy frecuente en las niñas y los niños; algunas veces pueden mostrar dificultad para aceptar los alimentos o probar nuevos sabores, pero existen muchas formas en que pueden ayudarlos.

Algunas recomendaciones de alimentación para un desarrollo saludable, y las estrategias para crear un ambiente adecuado que acompañe ese momento.

Antes de los 6 meses, los bebés sólo deben ser alimentados con leche materna. Para iniciar la alimentación complementaria cumpliendo los 6 meses deben tener presente las características de cada uno de sus hijos, pues todos son diferentes, aunque existen algunas condiciones que no deben pasar por alto.



ALIMENTACIÓN PARA NIÑAS Y NIÑOS MENORES DE 1 AÑO

Observen el siguiente video, para conocer sobre estas condiciones al iniciar la alimentación con sus hijas e hijos.

1. Condiciones para iniciar alimentación complementaria.

<https://youtu.be/oi5pJAhNYlw>

Es muy importante respetar las características de desarrollo de los bebés y no apresurarlos o forzarlos para consumir alimentos complementarios o “probaditas” que en ocasiones no les hacen bien, e incluso les provocan reacciones alérgicas.

¿Ustedes cómo comenzaron a complementar la alimentación de sus hijas e hijos? ¿qué alimentos ofrecieron al inicio?, ¿cuál fue la reacción del bebé?, Observen el siguiente video en el que una mamá respecto a este proceso

2. Testimonios sobre el inicio de la alimentación.

<https://youtu.be/gzA8SMjGbTQ>

Existen muchas ideas o costumbres sobre la forma en que se debe comenzar a complementar la alimentación de los bebés.

Pero lo más importante es contar con la asesoría de pediatras o nutriólogos; que son especialistas en este tema. De acuerdo a la edad de los bebés y para garantizar su buena nutrición, se recomienda que se incorporen paulatinamente alimentos de los 7 grupos alimenticios. Verduras, frutas, cereales, leguminosas, alimentos de origen animal, lácteos, y lípidos.





ALIMENTACIÓN PARA NIÑAS Y NIÑOS MENORES DE 1 AÑO

Siempre prefiriendo alimentos frescos y naturales. Estos ingredientes pueden utilizarse en diferentes combinaciones, porciones y preparaciones. Como en los siguientes menús.



Esta variedad de alimentos, ofrecen los nutrientes adecuados a las necesidades de los bebés, además promueven el apego a una alimentación sana.

Algunos alimentos están en forma de papilla o puré, y otros en pequeños trozos. ¿por qué se debe ofrecer los alimentos en esas presentaciones?

De los 6 a los 12 meses, el bebé avanzará de la alimentación asistida a comer por sí mismo. Continúan con el consumo de leche materna en complementación con alimentos que brinden otros nutrientes. Durante este periodo es necesario ofrecer al bebé alimentos de diferentes sabores, texturas y colores; esto les permite una mejor aceptación y consumo.

Al preparar una porción de alimento, deben lavarse las manos y desinfectarse todos los materiales e ingredientes que utilizan.

Una importante recomendación es que al iniciar la alimentación complementaria debe ser con verduras verdes cocidas, como el chayote, calabaza, chícharos; seguir con frutas. Posteriormente arroz, frijoles, pollo y otras carnes. A partir del año de edad, se les puede ofrecer la leche entera e integrarse a la dieta familiar.

Cuando inician la alimentación complementaria deben ser cuidadosos con las cantidades que se ofrecen.

En un principio el tamaño de la porción que corresponde es de 2 o 3 cucharadas para poder observar su aceptación.

Se recomienda ofrecer el alimento cada dos o tres horas y deben estar alerta a los signos de hambre y saciedad de sus bebés. Paulatinamente se pueden ir incorporando otros alimentos en la misma presentación y tamaño de la porción.



ALIMENTACIÓN PARA NIÑAS Y NIÑOS MENORES DE 1 AÑO

Recuerden que en la alimentación diaria se deben incluir alimentos de todos los grupos que ya se han mencionado.

Considerar la edad de sus hijas e hijos en la alimentación es muy importante.



Conocer a su hijo e hija es muy importante para poder atender todas sus necesidades oportuna y adecuadamente. Cuando inician la alimentación complementaria deben ser acompañantes pacientes y comprensivos; tener una actitud que les transmita calma y seguridad para que puedan consumir sus alimentos con gusto y crecer en una sana cultura de alimentación.

En este sentido, el Profr. Rafael Pérez Escamilla comparte unos consejos que se deben tomar en cuenta, escuchen el siguiente video a partir del minuto 17:00 a 19:44 y del 23:29 a 24:47

3. "Pasos clave de la interacción perceptiva durante la alimentación"

<https://www.planyprogramasdestudio.sep.gob.mx/videos/inicial/inicial-video-especialistas49.html>

Los adultos que acompañan a los bebés cuando inician su alimentación complementaria son muy importantes, además de ofrecerles los alimentos que son adecuados a su edad, pueden contribuir a su desarrollo y nutrición con afecto, comprensión y paciencia. De su actitud también dependerá la aceptación que ellos tengan de los alimentos.

Observen los siguientes videos lo que realizan las mamás y los papás para interactuar con sus hijos e hijas durante la alimentación.

4. Actividades de alimentación

<https://youtu.be/QS4g1IRYJ1s>



ALIMENTACIÓN PARA NIÑAS Y NIÑOS MENORES DE 1 AÑO

5. Alimentación Perceptiva

<https://www.youtube.com/watch?v=v-O2dDUpGjk&feature=youtu.be>

Para concluir esta sesión, una actividad en la que descubrirán que tanto aprendieron con esta información, deben mencionar si corresponde a un bebé de 6 meses, 8 meses, a ambos o a ninguno.

- El alimento se debe dar en papillas o machacado.
- El alimento se debe ofrecer en picado fino.
- Evitar bebidas azucaradas, embutidos, galletas y dulces.
- Acompañar con paciencia y afecto las actividades de alimentación.
- Forzar a los bebés a consumir o terminar el alimento.
- Iniciar la complementación alimentaria con verduras cocidas.
- Asesorarse con un pediatra o nutriólogo infantil.
- Respetar las necesidades y características del bebé

A continuación, escuchen las siguientes adivinanzas e intenten responder.

6. Adivinanzas

<https://aprendeencasa.sep.gob.mx/multimedia/RSC/Video/202101/202101-RSC-uhxQy0rPbG-Adivinanzas.mp4>

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

Descarga tu clase dando clic [aquí](#)



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.

- 1. Cápsula Don Leopoldo.**
<https://youtu.be/Kmqj-UdY5-o>

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.



LA IMPORTANCIA DE CULTIVAR RELACIONES SALUDABLES

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.

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

2. 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.



LA IMPORTANCIA DE CULTIVAR RELACIONES SALUDABLES

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.

3. 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.

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

4. 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.



LA IMPORTANCIA DE CULTIVAR RELACIONES SALUDABLES

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.

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.



LA IMPORTANCIA DE CULTIVAR RELACIONES SALUDABLES

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*”.

- 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.

5. Cuento que ayudará a general vínculos

<https://youtu.be/B1XbtNiTn48>

MUCHAS GRACIAS POR SU ATENCIÓN.

¡HASTA LA PRÓXIMA!

Descarga tu clase dando clic [aquí](#)



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.

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.



ALERGIAS ALIMENTARIAS Y DESNUTRICIÓN

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>

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>



ALERGIAS ALIMENTARIAS Y DESNUTRICIÓN

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.

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.



ALERGIAS ALIMENTARIAS Y 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

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 seguir conociendo sobre la alimentación, ¿cuál consideran que sea la mejor manera de introducir la alimentación complementaria?

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.





ALERGIAS ALIMENTARIAS Y DESNUTRICIÓN

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

9. Cuento Estaba la pájara pinta

<https://youtu.be/Jpu2jrrf7wM>

Y para concluir con esta sesión escuchen la siguiente canción:

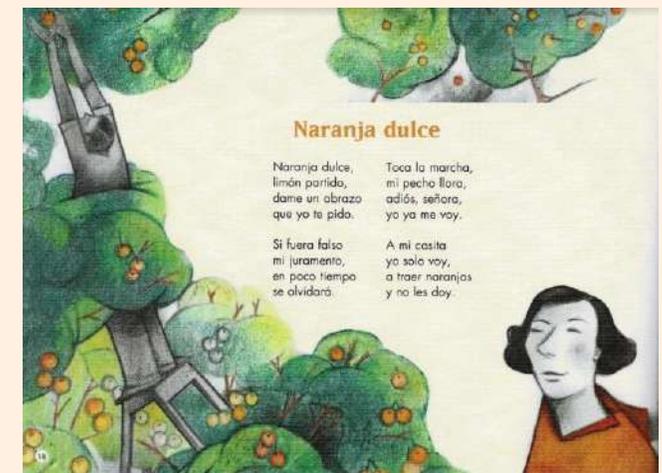
10. Naranja Dulce

<https://aprendeencasa.sep.gob.mx/multimedia/RSC/Audio/202101/202101-RSC-8V78HlIX9D-NaranjaDulce.mp3>

Menú 17 4 a 6 meses		
Tempo	Elaboración	Nota
Desayuno	Verduras (V)	<ul style="list-style-type: none"> • Clavado de leche con el que se cocinó el jugo de zanahoria y jugo de naranja con el que se cocinó el puré de manzana. • El manjar de leche se cocinó con el jugo de zanahoria y el jugo de naranja. • El manjar de leche se cocinó con el jugo de zanahoria y el jugo de naranja. • El manjar de leche se cocinó con el jugo de zanahoria y el jugo de naranja.
	Leche (L)	
	Manjar (M)	
	Agua simple (A)	
Comida	Verduras (V)	<ul style="list-style-type: none"> • Leche de pasteurización pasteurizada y jugo de zanahoria y jugo de naranja. • El manjar de leche se cocinó con el jugo de zanahoria y el jugo de naranja. • El manjar de leche se cocinó con el jugo de zanahoria y el jugo de naranja. • El manjar de leche se cocinó con el jugo de zanahoria y el jugo de naranja.
	Leche (L)	
	Manjar (M)	
	Agua simple (A)	
Cena	Verduras (V)	<ul style="list-style-type: none"> • Leche de pasteurización pasteurizada y jugo de zanahoria y jugo de naranja. • El manjar de leche se cocinó con el jugo de zanahoria y el jugo de naranja. • El manjar de leche se cocinó con el jugo de zanahoria y el jugo de naranja. • El manjar de leche se cocinó con el jugo de zanahoria y el jugo de naranja.
	Agua simple (A)	

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

Descarga tu clase dando clic [aquí](#)





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.

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.



EL MIEDO.

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>

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.



EL MIEDO.

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>

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.



EL MIEDO.

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.
- 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=eKK6Kur78Kl&t=193s>

**Muchas gracias por su atención.
¡Hasta la próxima!**

Descarga tu clase dando clic [aquí](#)