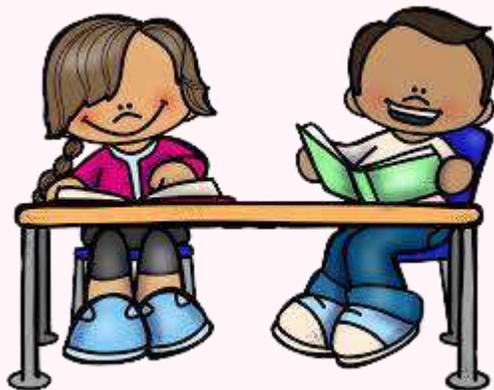




La Dirección General de Personal a través de la Dirección de los CENDI y Jardín de Niños bajo la Coordinación de Pedagogía presenta en apoyo a las estrategias educativas de la **Secretaría de Educación Pública** el **Programa Educativo “Aprende en Casa” del Ciclo Escolar 2021-2022** el cual consiste 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.**

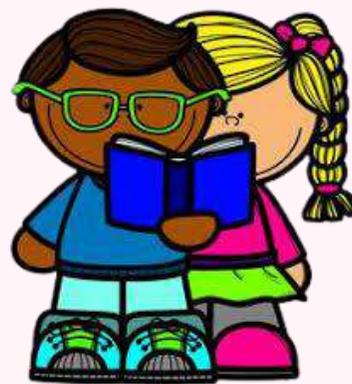


Actividades Pedagógicas
Educación Inicial

Semana del 06 al 10 de junio
del 2022



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



¡Porque la UNAM no
se detiene!

COORDINACIÓN DE PEDAGOGÍA DE LOS
CENDI Y JARDÍN DE NIÑOS



EXPERIENCIAS ESTÉTICAS

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

ÉNFASIS: Lleva a cabo un acercamiento a la estética y la belleza a través de la naturaleza y el arte.

¿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 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. Si no la tienen, no se preocupen, la pueden encontrar en la página de Plan y programas de estudio de la Secretaría de Educación Pública, en el apartado de materiales de Educación Inicial:

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

La estética no necesariamente está relacionada con lo que creen que es bello. Lo que para ustedes puede ser bonito, tal vez para las otras personas no lo sea, y eso no quiere decir que lo que ustedes crean esté mal, o que los demás estén equivocado, esto tiene que ver con la percepción de cada uno.

La percepción es una sensación que se debe hacer con todos los sentidos, la percepción artística permite explorar más allá del lenguaje, pueden ser aromas, colores, texturas. Recuerden los siguientes puntos clave:

El término "estético" significa sensible y se refiere, en principio, a la capacidad que tienen los seres humanos de percibir sensaciones.

Produce placer a quien la experimenta, pues se trata de un conjunto de emociones y un tipo de conocimiento que involucra atención activa, apertura mental, contemplación 'desinteresada' y empatía.



EXPERIENCIAS ESTÉTICAS

Cuando se dice que han tenido una Experiencia Estética es porque se han emocionado, por ejemplo, al contemplar un paisaje o al escuchar una melodía musical.

A lo largo de los años se ha crecido con la idea de que estético, es similar o igual a hermoso, pero realmente, no hay nada que no tenga estética, ésta tiene que ver con la forma y la presencia, por ejemplo: observen la siguiente imagen, es una creación hecha con mucha imaginación.



En esta imagen se perciben varios animalitos formados por cosas tan sencillas como ropa, ¿Qué les hace sentir esta imagen? Esto es tener una experiencia estética, es algo sencillo en realidad, solo es observar y sentir, inténtelo con la siguiente imagen.



Están percibiendo con algo más allá de la mirada, la naturaleza tiene estética y su mirada es la que lo convierte en cualquier cosa. La estética también está en la naturaleza, la experiencia estética es el encuentro con la naturaleza o con creaciones hechas por las personas.

¿Qué opinan de la siguiente imagen?





EXPERIENCIAS ESTÉTICAS

Es probable que para algunos pueda dar miedo ese árbol, como si saliera de un cuento de terror, o bien que no tiene estética.

Observen que también este árbol tiene estética, puede ser algo que no les guste, pero sigue teniendo estética. Hay estéticas del terror, que les hace sentir algunas emociones que tal vez no sean tan agradables. Este árbol, para ustedes puede ser de ese tipo, no todo lo estético es bello.

La estética se encuentra en todos los objetos fenómenos y situaciones, ya sean naturales o creados por el ser humano. Observe las siguientes imágenes.



Se puede realizar actividades con materiales reciclados y hacer una creación, con estética de terror y otra con cosas de la naturaleza.

Cada una tiene plasmada parte de su percepción del mundo, lo mejor es que son estéticos.

Las niñas y niños también tienen esta percepción estética. Los bebés nacen con una pequeña idea, la cual es heredada por su mamá, ésta se transmite a través del vientre, por lo cual ya tienen una información estética cuando nacen: de sabores, olores, etcétera.

Como familiares y adultos disponibles, pueden fortalecer su percepción de la estética.

Las niñas y los niños van creando su estética personal, para eso hay que ofrecer ambientes en donde se puedan vivir este tipo de experiencias, puede ser mediante: texturas, colores, música, lenguaje, clima. Los ambientes de exploración y descubrimiento brindarán información estética a sus hijas e hijos.



EXPERIENCIAS ESTÉTICAS

Observen el siguiente video para tener cierta referencia de cómo fomentar la estética.

1. Fomentando la estética.

<https://youtu.be/rZfsxQvZhfw>

Es importante la exploración tanto en las cosas naturales como en las creadas por ustedes.

Se puede realizar la siguiente estrategia para fomentar lo estético en el hogar, recolecten diferentes materiales disponibles en casa, desde cosas de la naturaleza hasta algo que hayan creado.

Muéstrele a sus hijas e hijos una por una, permitan que toquen el objeto, observarlo, olerlo y en el caso de alimentos hasta probarlos, recuerden que se pueden usar todos los sentidos para percibir la estética.

Siempre se tiene que enriquecer la experiencia de las niñas y niños, su conexión con la cultura, naturaleza, el arte, lo humano y el mundo en general, también se debe fomentar en las niñas y niños: que en el mundo no todas las cosas son bellas, pero no por eso dejan de ser estéticas.

Para concluir recuerden que los cuentos también tienen estética. Escuchen y observen el siguiente video.

2. Quién soy yo. Imágenes.

<https://aprendeencasa.sep.gob.mx/multimedia/RSC/Documento/202104/202104-RSC-z7rVUVvwUN-Quinsoyyo.pdf>

3. Quién soy yo. Audio.

<https://aprendeencasa.sep.gob.mx/multimedia/RSC/Audio/202104/202104-RSC-JW9f3AwEhV-cuento.mp3>

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

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

Descarga tu clase dando clic [aquí](#)



ESTEREOTIPOS DE GÉNERO EN LA PRIMERA INFANCIA

APRENDIZAJE ESPERADO: construye una base de seguridad y confianza en sí mismo y en los otros, que favorezca el desarrollo de un psiquismo sano.

ÉNFASIS: la importancia de promover la igualdad de género y comportamientos libres de violencia de género con 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.

La información que se compartirá en esta sesión retoma algunas ideas en el 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. Si no la tienen, no se preocupen, la pueden encontrar en la página de Plan y programas de estudio de la Secretaría de Educación Pública, en el apartado de materiales de Educación Inicial:

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

En esta sesión se va a abordar un tema que es muy importante para todas y todos, no solo para madres, padres y cuidadores, sobre la importancia de promover la igualdad de género en niñas y niños.

La igualdad de género, implica que las mujeres y los hombres, los niños y las niñas tienen las mismas condiciones, trato y oportunidades para desarrollar todo su potencial, derechos humanos y dignidad, para contribuir y beneficiar al desarrollo económico, social, cultural y político. Implica la necesidad de que la sociedad los valore por igual, teniendo en cuenta sus similitudes y diferencias, y los roles que desempeñan.

Trabajar la igualdad de género desde casa y desde los centros educativos, puede ayudar a eliminar los estereotipos relacionados con el género.

Un estereotipo de género es una opinión o un prejuicio generalizado acerca de atributos o características que hombres y mujeres, niñas y niños poseen o deberían poseer, y de las funciones sociales que ambos desempeñan o deberían desempeñar, es decir, lo que se espera que haga un hombre por ser hombre y una mujer por ser mujer.



ESTEREOTIPOS DE GÉNERO EN LA PRIMERA INFANCIA

Por ejemplo: el decirles a los niños que no lloren, porque son hombres. En general, se esperaba que los hombres fueran siempre valientes y fuertes, y los preparaban para salir a trabajar y mantener una familia y de las mujeres se esperaba que fueran madres y se quedaran en casa cuidando del hogar y de los hijos.

Es importante mencionar que el respeto al otro y la no violencia, se aprenden sobre todo en las interacciones que niñas y niños establecen en la familia y en la escuela. Es difícil que la niñez aprenda estos valores, si las personas que los rodean no los ejercen.

Lo que viven las niñas y los niños en el hogar y la escuela, es determinante para cambiar o seguir reproduciendo los estereotipos de género.

Como adulto deben ser un modelo de las conductas que quieren lograr en las niñas y niños. No pueden pedirles que no peguen o no digan groserías, si observan que ustedes lo hacen.

Las ideas culturales sobre el género se adquieren desde edades tempranas y algunas veces afectan los intereses de las niñas y niños, por ejemplos algunas de estas ideas son las siguientes:

No está bien que los niños jueguen con muñecas, es un juego de niñas.

Las niñas son más bonitas cuando están calladitas.

Los niños pueden ser líderes, pero las niñas deben soñar solamente con ser madres.

Las niñas son débiles, y los niños son fuertes.

Un agente educativo menciona que cuando inicio su trabajo en la sala de lactantes, para algunas mamás y papás era inconcebible que un hombre se hiciera cargo de la atención integral de bebés, sin embargo, el rol del hombre en la crianza está siendo redefinido.

Observen el siguiente video con algunos mitos y realidades en torno a algunos estereotipos.

1. Serie 4. PNCE - Estereotipos F Mitos y realidades.

https://www.youtube.com/watch?v=nzBgIT2uHsU&ab_channel=Secretar%C3%ADadeEducaci%C3%B3nP%C3%ABlica



ESTEREOTIPOS DE GÉNERO EN LA PRIMERA INFANCIA

Las niñas y los niños deben tener las mismas oportunidades, el mismo derecho a ser felices y poder cumplir sus sueños. Observen el siguiente video hasta el minuto 4:54

2. Igualdad de género.

https://www.youtube.com/watch?v=6n1e3_Qg8xg&ab_channel=LAESCUELAALCENTRO

Para promover comportamientos, roles y relaciones de género más igualitarias. Una que parece muy importante es:

Compartir las responsabilidades de cuidado y las tareas domésticas.

Cuando los niños y niñas ven que tanto su padre como su madre son responsables en igual medida de las tareas del hogar, en la preparación de alimentos, juegan con ellas y ellos, ayudan con los estudios, etc. van construyendo modelos de igualdad y equidad de género para cuando sean adultos, otra acción muy importante es:

Revisar canciones y juegos basados en estereotipos, que refuerzan conceptos llenos de prejuicios y de lo que es femenino y masculino. por ejemplo, la canción de:

*“Arroz con leche
me quiero casar
con una señorita
que sepa coser
que sepa planchar”*

Se puede cambiar la letra por:

*“Arroz con leche
me quiero encontrar
amigos y amigas para ir a jugar
que quieran correr
que sepan saltar
que canten y que bailen
para disfrutar”*



ESTEREOTIPOS DE GÉNERO EN LA PRIMERA INFANCIA

Se puede revisar los cuentos basados en estereotipos. Hay muchos cuentos clásicos que refuerzan la idea de que las mujeres son débiles y necesitan a un hombre para ser salvadas. Por ejemplo: el cuento el de la Cenicienta.

Todos los personajes femeninos sueñan con casarse con un príncipe y así sentirse realizadas. Con ese cuento se refuerza el estereotipo de que las mujeres necesitan de un hombre para poder salir de casa y ser felices.

Tanto la Cenicienta como sus hermanastras lo único que desean es bailar con el príncipe y casarse con él. Un príncipe que es rico y muy apuesto, lo cual también refuerza la idea de lo que tienen que ser los hombres.

La historia se puede cambiar, a que la Cenicienta lo que quiere hacer es salir de casa de su madrastra para ir a estudiar; el día del examen para entrar a la universidad, Cenicienta lleva toda la noche estudiando para poder hacer el examen y estudiar medicina, pero las hermanastras no quieren dejarla estudiar, así que una noche antes del examen rompen y tiran todos sus apuntes, los ratones ayudan a cenicienta a recuperar los apuntes y a estudiar.

El día del examen, la madrastra le deja mucho trabajo y Cenicienta cree que no va a poder ir al examen aparece el hada madrina, que le ayuda a llegar, y Cenicienta pasa el examen con la mejor calificación y así Cenicienta entra a la universidad y se convierte en doctora y colorín colorado.

Los estereotipos son tanto para las mujeres como para los hombres.

Hay muchos cuentos más que pueden transformar, o re pensar. El de la Bella durmiente, Blancanieves, la Sirenita, la Bella y la Bestia. Con todos esos cuentos siempre hay que preguntarse:

Qué características tienen las princesas y los personajes femeninos del cuento, ¿Cuál es su papel en el cuento? ¿Qué cambiarías del cuento para no fomentar los estereotipos de género?

A continuación, algunos consejos para promover conductas para una sociedad más igualitaria.

- Sé una persona plena: Cultiva tus propias necesidades personales, profesionales y emocionales. Sé una guía y un ejemplo adecuado para niñas, niños y adolescentes.



ESTEREOTIPOS DE GÉNERO EN LA PRIMERA INFANCIA

- Evita estereotipos en el hogar: Las tareas domésticas y los cuidados deben ser neutros desde el punto de vista del género. No hay labores sólo para niñas o para niños.
- Haz equipo: mamás, papás y personas cuidadoras pueden compartir equitativamente los cuidados y crianza. Los cuidados y la crianza de niñas, niños y adolescentes son responsabilidad de todas las personas.
- Enséñales que pueden lograr sus proyectos de vida sin estereotipos de género. No les digas nunca que debe hacer algo o dejar de hacerlo sólo porque es una niña o es un niño.
- Enséñales con el ejemplo a niñas, niños y adolescentes el amor por la lectura: Las lecturas les ayudarán a entender el mundo y cuestionárselo, les ayudará a expresarse y a construir aquello en lo que quieran convertirse sin cumplir roles de género.
- Enséñales a cuestionar el lenguaje que discrimina: Las palabras que estereotipan u ofenden la dignidad de las mujeres no deben ser toleradas en el hogar, por mínimas que parezcan.
- No les hables del matrimonio como un logro: el matrimonio no debe ser visto como una meta u objetivo único en la vida. Si bien es importante para algunas personas no debe ser impuesto para alcanzar su proyecto personal de vida.
- Enséñales a rechazar la obligación de gustar: diles que, si no le gusta a alguien, habrá otras personas a las que sí les gustará. Enséñale que no es meramente un objeto que guste o no guste, es también una persona a la que pueden gustarle o no gustarle los demás.
- Anímales a hacer actividades físicas y participa activamente en deportes o disciplinas artísticas que les gusten: recuerda que no hay actividades sólo para niñas o sólo para niños.
- Háblales de sexualidad: de acuerdo a su edad y desarrollo físico y psicológico el acceso a la educación sexual integral conforme al desarrollo evolutivo y cognoscitivo es su derecho y también una herramienta para la prevención de enfermedades, embarazos no planeados, violencia de género y discriminación por orientación sexual.
- Enséñales que amor no es solo dar, sino también recibir: fomenta en ellas y ellos su autoestima y a no aceptar malos tratos, ni sacrificios. El amor en ningún caso debe doler.
- Háblales de la importancia de aceptar y reconocer las diferencias: todas las personas somos iguales en nuestras diferencias, reconocerlas nos hace crecer como personas y como sociedad.

Fuente: <https://www.gob.mx/sipinna/articulos/consejos-para-educar-a-la-ninez-y-adolescencia-desde-la-igualdad-de-genero?idiom=es>

La lectura ayudará a las niñas y a los niños a entender el mundo y cuestionarlo, también les ayudará a expresarse y a construir aquello en lo que quieran convertirse, sin cumplir roles de género. Para concluir y relajarse escuchen y observen el siguiente cuento.



ESTEREOTIPOS DE GÉNERO EN LA PRIMERA INFANCIA

3. Cuento Li Audio.

<https://aprendeencasa.sep.gob.mx/multimedia/RSC/Video/202104/202104-RSC-hpD2tv6Gb9-Li.mp4>

4. Cuenta Li PDF.

<https://aprendeencasa.sep.gob.mx/multimedia/RSC/Documento/202104/202104-RSC-zonOf61dEz-LI.pdf>

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

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

Descarga tu clase dando clic [aquí](#)



EL CUERPO DE LAS NIÑAS Y LOS NIÑOS

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

ÉNFASIS: significado de los juegos corporales y sensoriales en el desarrollo de 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.
- La información que se compartirá en esta sesión retoma algunas ideas en el 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, sino la tienen, no se preocupen, la pueden encontrar en la página de Plan y programas de estudio de la Secretaría de Educación Pública, en el apartado de materiales de Educación Inicial:

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

Antes de iniciar esta sesión, relájense cantando la siguiente melodía:

*Tía Mónica,
yo tengo una tía, la tía Mónica,
que cuando va al mercado canta hola la, la.
Así mueve la cabeza, así, así, así,
así mueve la cabeza, así, así, así.*



EL CUERPO DE LAS NIÑAS Y LOS NIÑOS

*Yo tengo una tía, la tía Mónica,
que cuando va al mercado canta hola la, la.
Así mueve los brazos, así, así, así,
así mueve los brazos, así, así, así.*

*Yo tengo una tía, la tía Mónica,
que cuando va al mercado canta hola la, la.
Así mueve los pies, así, así, así,
así mueve los pies, así, así, así.*

*Yo tengo una tía, la tía Mónica,
que cuando va al mercado canta hola la, la.
Así mueve todo el cuerpo, así, así, así,
así mueve todo el cuerpo, así, así, así.*

El tema de hoy se trata del cuerpo de las niñas y los niños, este es el medio mediante el cual exploran y descubren su mundo, también conocerán sobre la importancia de su reconocimiento a través de los juegos corporales y sensoriales, teniendo como base el movimiento libre.

En sesiones anteriores se aprendió, que una parte del cuerpo está constituida por el organismo biológico, pero hay otro aspecto fundamental que está atravesado por la afectividad y la cultura.

El organismo biológico, es el que cada uno tiene al nacer y sigue desarrollándose durante toda la vida, pero también necesita de muchas experiencias amorosas, de contacto, de palabras y miradas, por lo tanto, a medida que los bebés van recibiendo las muestras de afecto de sus familiares, comienzan a construir significados sobre dolores, temores y ansiedades que los dominan.

Los bebés comunican casi todo por medio de la motricidad, al tomar los objetos, chuparlos, sacudirlos, comer, cambiar de posición o desplazarse. La acción motriz, revela su capacidad para emprender una actividad, organizarla y efectuarla, por ello es tan importante la libertad de movimiento y la posibilidad de explorar el espacio.



EL CUERPO DE LAS NIÑAS Y LOS NIÑOS

Observen el siguiente video, para conocer un poco más.

1. Bebés en movimiento.

<https://youtu.be/qWFJXAjoeJ8>

Como se puede observar en el video, es necesario que la iniciativa provenga de la niña o niño, y que la ejecución de los movimientos sea de manera autónoma.

No olviden que el adiestramiento motor al que son sometidos las niñas y los niños desde pequeños no es necesario, debido a que su desarrollo motor ocurre de manera espontánea mediante su actividad autónoma en función de su maduración orgánica y nerviosa.

Es importante decirles que la forma de trabajo en los Centros de Atención Infantil, está basada en el movimiento libre. A la niña o al niño no se le enseña ningún movimiento, ni alguna postura, y no se les obliga a repetir movimientos con el objetivo de que los asimile, a través de juegos corporales y sensoriales, respetando su propio ritmo.

Observen los siguientes juegos con bebés, son una sugerencia para los padres de familia en los Centros de Atención Infantil.

2. Juegos con bebés.

<https://youtu.be/aANhQ-UXbEg>

Como pudieron observar la bebé intenta hacer los movimientos con sus manos mientras su mamá le canta, y también cómo la otra bebé mueve mucho sus pies cuando su mamá juega con ellos, otra sugerencia es el uso de la poesía, pues a través de ella las niñas y los niños pueden imaginar y también aprender.

En el siguiente video, es un claro ejemplo, como describe a través de la poesía, María Baranda, escritora de literatura infantil.

3. María Baranda.

<https://youtu.be/HZtaobLaWiU>

Los libros están llenos de oportunidades para descubrir, y qué mejor que hacerlo de la mano de la poesía para que las niñas y los niños descubran su cuerpo.

Pueden realizar diversos juegos, por ejemplo, imaginen que se encuentran en un mundo, y de acuerdo a las sensaciones que les provoque lo que observan, se acompañara con movimientos de su cuerpo de manera libre.



EL CUERPO DE LAS NIÑAS Y LOS NIÑOS

Imaginen que entran a un jardín y aparece una abeja, hacen los movimientos y cantan una canción, o que están en el polo sur y ahora son un pingüino, se desplaza como pingüino, se encuentran y hablan el idioma de los pingüinos. Pueden imaginar lo que quieran, ir a un desierto, a la playa. Es fácil desarrollar estos juegos con las niñas y los niños y tener muchas opciones para imaginar y crear, respetando siempre la libertad de movimiento.

Otro aspecto fundamental es que a medida que van creciendo las niñas y los niños les permiten desplazarse libremente, trepar, subir y bajar, sin el temor a que se lastimen, decirles frases como: te vas a caer, no te subas ahí, bájate, da inseguridad, permitan la exploración y el libre movimiento, estando pendientes de lo que hacen sus hijas e hijos.

Lo principal es que pierdan el miedo a que las niñas y los niños se vayan a lastimar, porque limitan el movimiento libre y por consecuencia el aprendizaje.

En el siguiente video observen como los niños que tienen la misma edad, se desplazan sin temor porque desde pequeños los padres les han permitido esa libertad.

4. Libre movimiento 2-3 años.

<https://youtu.be/M0g2QALzvQQ>

Las madres, padres y cuidadores deben de perder el miedo, recuerden que los adultos transmiten la seguridad a las niñas y niños. Una recomendación, es que le pierdan el miedo, solo estén muy atentos a las iniciativas de juego de sus hijas e hijos.

Se puede realizar juegos sensoriales, un ejemplo es una caja. En el Centro de Atención Infantil le llaman la Caja de sorpresas, en ella se pueden integrar objetos de diferentes formas y materiales.

Escuchen en el siguiente video otra propuesta a padres y cuidadores, como son los cuentos.

5. Iguales pero diferentes.

<https://youtu.be/BXMclZ60AxM>

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](#)



OBESIDAD INFANTIL

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

ÉNFASIS: la obesidad infantil y su relación con el juego.

¿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 Plan y Programas de Estudios 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. Si no la tienen, no se preocupen, 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>

En esta sesión se abordará un tema sobre algunos problemas de salud derivados de una alimentación no balanceada, y cómo la obesidad infantil se ha convertido en uno de los principales problemas de salud de México.

Conocerán acerca de la obesidad infantil y cómo prevenirla, así como algunas recomendaciones para tratarla, ya que con el confinamiento: Los hábitos de consumo de alimentos han cambiado, al igual que la actividad física, orientar a las madres, padres y cuidadores en temas de salud y cuidado.

Cualquier tema relacionado con la salud debe atenderse de manera inmediata, sobre todo si se habla de la salud de los bebés, las niñas y los niños. Es muy importante mantenerse informados oportunamente y así tomar decisiones que sumen bienestar para ustedes y su familia.

Para algunas o algunos parezca increíble que exista la obesidad infantil ya que se cree que es un padecimiento que afecta solo a las personas adultas. Sin embargo, es tan real como cualquier otro problema de salud y debe atenderse con la misma responsabilidad e importancia.



OBSIDAD INFANTIL

A continuación, escuchen el siguiente video con información muy valiosa sobre el tema. ¿Qué es obesidad? ¿Por qué se desarrolla? Se mencionan los factores de riesgo y las enfermedades derivadas de la obesidad, alertas, cómo es la conducta de los cuidadores, ¿Cómo propician estas situaciones?

1. Especialista obesidad.

<https://www.youtube.com/watch?v=RP5VSjcu1vM&list=PLgcxu93NFWQINv4-3L5Gfixlig-aJ8ZA0&index=1&t=4s>

En varias ocasiones se ha mencionado la importancia de la alimentación balanceada, el juego y la libertad de movimiento.

En el país la obesidad era ya un problema antes de la pandemia, y se ha agravado con el confinamiento, entonces promover actividades y juegos son algunas recomendaciones para prevenir la obesidad.

Acciones para prevenir la obesidad infantil:

- Dar prioridad a la lactancia materna.
- Evitar el consumo de azúcar en bebidas y alimentos que le brinden a su bebé niña o niño.
- Promover espacios de juego y movimiento, fomentar el ejercicio y la convivencia.
- Los alimentos NO deben utilizarse como premios o castigos.
- Consuman productos naturales y eviten los alimentos procesados.
- Mantener disponibles la mayor cantidad y variedad de alimentos saludables.
- Crear un ambiente de alimentación agradable y con pocas distracciones, sin celulares, televisión u otras pantallas.
- Disminuir las salidas a comer.
- Enseñarles a las niñas y niños a elegir opciones de alimentos que favorezcan su salud.

Esta información es muy valiosa que deben tener en cuenta y aplicarla en la vida diaria. Es importante comenzar desde ustedes mismos, revisando hábitos alimenticios y cuánta actividad física realizan para poder mostrar a los bebés, las niñas y los niños, estilos de vida saludables.

Es fundamental establecer hábitos y rutinas que favorezcan el sano desarrollo, incluir alimentos ricos en nutrientes esenciales y eliminar el consumo de aquellos que no aportan beneficios para la salud.



OBSIDAD INFANTIL

Consumir frutas y verduras que preparar como una propuesta de un refrigerio saludable, cortarlas ya sea en bastoncitos, julianas o rodajas, algunas como la zanahoria o la jícama pueden incluso rallarse naranja, manzana, zanahoria, jitomate, Jícama, Pepino.



Se puede reunir el arte, la comida y el juego, el permitir que las niñas y los niños interactúen de manera divertida y segura con los alimentos, propiciará que estos momentos sean de agrado y aprendizaje.

Recuerden incluir a sus hijas e hijos en la preparación y que mejor acompañar su refrigerio: es clara y cristalina, no tiene sabor, pero para el cuerpo es lo mejor, ¿Qué es? El agua.

Es recomendable tomar agua pura, natural, simple y claro: apta para el consumo humano, así descubren y disfrutan de los sabores de los otros alimentos que están consumiendo. Escuchen el siguiente video que comparte una madre, sobre qué alimentos consumen en casa para garantizar una sana alimentación.

Ana Paola.

2. <https://www.youtube.com/watch?v=FlrES74ZIAo&list=PLgcxu93NFWQINv4-3L5Gtixlig-aJ8ZA0&index=2>

Comer de manera saludable es primordial para conservar un óptimo estado de salud y prevenir la obesidad infantil, también es muy importante la actividad física. Aunque con la contingencia es más complicado ir al parque o al gimnasio, existen muchas actividades sencillas y divertidas que pueden realizar en casa y que permitirá a su cuerpo mantenerse activo. Una familia comparte en el siguiente video cómo lo hacen en su hogar.

3. Familia jugando.

<https://www.youtube.com/watch?v=bTbCw96S5B8>



OBSIDAD INFANTIL

Se pueden realizar diversas actividades y juegos, eviten el sedentarismo que ésta es una causa de obesidad infantil, activen su cuerpo y se divertirán.

Observen la capsula de Carola en el que menciona los puntos más importantes del tema de hoy.

4. Cápsula Carola.

https://www.youtube.com/watch?v=9P30_vmyWm0

Con la esperanza que toda la información y sugerencias que se han mencionado en esta sesión y en las anteriores sean de gran utilidad para ustedes, madres, padres y cuidadores.

Para concluir, recuerden la lectura es un apapacho para la imaginación. Escuchen, observen y disfruten el siguiente cuento.

5. Búho en casa. Té de lágrimas.

<https://www.youtube.com/watch?v=xi4Vqpec-VQ>

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

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

Descarga tu clase dando clic [aquí](#)