



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 13 al 17 de junio
del 2022

¡Porque la UNAM no
se detiene!

COORDINACIÓN DE PEDAGOGÍA DE LOS
CENDI Y JARDÍN DE NIÑOS



LIBROS DIVERSOS, LECTURAS INFINITAS I

APRENDIZAJE ESPERADO: descubrir en los libros y la lectura el gozo y la riqueza de la ficción.

ÉNFASIS: la importancia de la lectura en voz alta; literatura, moralejas y enseñanzas; cuentos de miedo y cuentos de animales.

¿Qué vamos a aprender?

- La Educación Inicial es el servicio educativo que se brinda a niñas y niños menores de tres años de edad, con el propósito de potencializar su desarrollo integral y armónico en un ambiente rico en experiencias formativas, educativas y afectivas, lo que les permitirá adquirir habilidades, hábitos, valores, así como desarrollar su autonomía, creatividad y actitudes necesarias en su desempeño personal y social.
- La información que se compartirá en esta sesión retoma algunas ideas en el Programa de Educación Inicial Guía para madres y padres 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-materiales.html>

En el tema de esta sesión se trata sobre la lectura en voz alta y de los beneficios que ésta tiene para las niñas y los niños.

Saben que al leerle a las niñas y los niños están favoreciendo su concentración.

Para profundizar más en el tema, escuchen a la psicóloga Amzi Lezama, en el siguiente video en el que explica información muy interesante.

1. Psicóloga Amzi Lezama.

<https://youtu.be/OJ-c29Z5iq4>

No es necesario esperar demasiado para comenzar a leerles a las niñas y los niños. Entre más pronto se ofrezcan oportunidades de lectura, más beneficios se podrán apreciar.

En la siguiente capsula, Florentina comparte su experiencia, observen el siguiente video.

2. Florentina.

<https://youtu.be/cuPoHrTv10E>



LIBROS DIVERSOS, LECTURAS INFINITAS I

Otros beneficios de la lectura en voz alta son:

- Captar la atención de las niñas y los niños.
- Favorecer el desarrollo del lenguaje y la expresividad.
- Ejercitar la imaginación y creatividad.
- Fomentar el gusto por la lectura que perdura más allá de la primera infancia.
- Aumentar la curiosidad y la exploración por más libros o textos.

Es posible que también las niñas y los niños se conviertan en lectores a temprana edad.

Leer las imágenes y sus relatos antes de mencionar las palabras escritas, e incluso se convierten en narradores para otras niñas, niños y adultos.

Observen el siguiente video donde se aprecia cómo un niño realiza la lectura en voz alta.

1. Ángel.

<https://youtu.be/Cx1QHz0W0>

2. Luna.

<https://youtu.be/SN1wSJvs2M>

3. Santino.

<https://youtu.be/dj8LceGSElo>

Cada experiencia que viven las niñas y los niños, les deja aprendizajes, que a su vez comparten con otras niñas y niños.

Cuando están inmersos en ambientes agradables y sobre todo rodeados de adultos disponibles, el desarrollo de sus habilidades se ve altamente favorecido.

Cuando los padres de familia buscan ofrecer oportunidades de lectura se encuentran con algunas interrogantes.

Observen el siguiente video de algunas dudas que han compartido.

4. Preguntas.

<https://youtu.be/fG-9JhQOgSo>



LIBROS DIVERSOS, LECTURAS INFINITAS I

Muchas familias tienen las mismas dudas y esto quiere decir que están preocupados por presentarles libros a las niñas y los niños de 0 a 3 años, y no solo eso, también piensan en cómo acercarlos a lo que dicen esos libros.

Muchos adultos pueden creer que los libros para las niñas y los niños deben ser simples, porque no van a comprender la lectura, cuando en realidad, es todo lo contrario.

Un buen libro es aquel que invita a reconstruir el relato, sorprende, divierte y los motiva a jugar, por eso los libros infantiles de todos los géneros son bienvenidos: cuentos, fantasía, adivinanzas y poemas.

También aquellos que solo contienen ilustraciones o solo texto, pueden ser grandes, pequeños, cortos o extensos, con historias sobre animales, figuras o personas.

Lo esencial es ofrecerles libros sin ninguna restricción de uso. Las niñas y los niños pequeños son lectores curiosos e interesados por el contenido, dispuestos a buscarle sentido a las palabras desconocidas que escuchan en su voz al leerles.

Esto también favorece el vínculo con sus cuidadores.

Las madres, padres y cuidadores se convierten en mediadores de la lectura y acompañan esta experiencia.

Para leer en voz alta es necesario:

Revisar los libros con anticipación. Es decir, primero los leen ustedes para imaginar dónde pueden hacer cambios de voz, ya sea subiendo y bajando el volumen o haciendo pausas y silencios.

Convertir la lectura en juego. Leer en voz alta es divertido cuando dicen las palabras exactamente como están escritas o también al cambiar algunas, pueden mencionar los nombres de las niñas y los niños o de personas conocidas, intenten leer en otro idioma, incluso fingir que olvidan o no saben lo que sigue.

Tratar de buscar el tono para cada personaje. Es posible que sientan pena al realizar gestos o voces, ¡es normal! pero recuerden que su lectura va dirigida a un público especial y atento, y cuando los bebés, las niñas y los niños escuchan voces conocidas y amorosas se sienten protegidos y amados.



LIBROS DIVERSOS, LECTURAS INFINITAS I

Piensen en qué leer y dónde leer. Es importante que permitan a su hija o hijo seleccionar el libro que ha despertado su curiosidad. Recuerden que cualquier espacio es bueno para leer juntos, pónganse cómodos y echen a volar la imaginación en su rincón preferido.



Los momentos de lectura deben dejar de lado la intención de que las niñas y los niños aprendan. La lectura deja de ser divertida cuando la usan con el único propósito de que sus hijas e hijos aprendan un contenido específico.

Las niñas y los niños van a aprender mientras juegan a la lectura, pero es importante tener presente que este no debe ser el objetivo principal de estos espacios de recreación.

Si leen una historia se centrarán en el disfrute de la lectura, sin pretender enseñar lecciones morales.

Pueden leer historias populares o tradicionales como La tortuga y la liebre; Ratón de campo, ratón de ciudad; Caperucita roja; El conejo en la luna; o ¿Quién le pone el cascabel al gato? pero dejen que sean las niñas y los niños quienes piensen y reflexionen sobre lo que escuchan.

La historia del PASTOR Y EL LOBO

Había una vez un pastor, que se aburría mucho cuidando ovejas, entonces decidió hacerles una broma a sus amigos y gritó muy fuerte que había un lobo jayuda, ayuda, el lobo! Sus amigos fueron a ayudar, pero no había nada de lobo, pero un lobo que escuchó su nombre creyó que lo invitaban a cenar ovejas y se acercó, ahora el pastor temblando de miedo gritó a sus amigos por ayuda, pero ellos creyendo que era otra broma y no hicieron caso, el lobo se comió todas las ovejas del pastor.



LIBROS DIVERSOS, LECTURAS INFINITAS I

Las niñas y los niños disfrutan y se adentran en las historias por ello la propuesta literaria de Un buen comienzo, pone en primer plano el sentido poético de la literatura infantil, sin otra utilidad, nada más y nada menos que la intención de que las niñas y los niños ingresen en el territorio metafórico, que puedan vivir en él: «como sí» propio de los relatos, en las entrañas de la poesía y en los enigmas de los libros.

Este «como sí» que encuentran en los libros puede ser un espejo donde las niñas y los niños necesitan ver reflejadas situaciones de su propia vida que los ayuda a comprender su lugar en el mundo, y a no sentirse solos.

Por eso les encantan los libros y deben ofrecerles variedad para que tengan opciones.

A veces sucede que las niñas y los niños se sienten identificados con un cuento o con alguno de los personajes, incluso evocan momentos que han compartido con sus familias.

En una sesión anterior se comentó acerca de cómo los cuentos pueden apoyar a las niñas y los niños a comprender sus miedos y superarlos.

Los cuentos de miedo pueden ayudarles a organizar su mundo interno y externo, al mostrarles en otros personajes sus vivencias, temores y preocupaciones. Al poner a su disposición palabras, relatos e historias les acompañamos a procesar sus emociones.

Este tipo de libros son muy buscados por las niñas y los niños, ya que les resultan útiles y constructivos.

Algunos títulos son:

En la oscuridad.
El miedo del pasillo.
Leo, el niño fantasma.
Buenas noches.

El cuento de Bultos extraños, es un cuento que les gusta mucho a las niñas y los niños quizá se sienten identificados con el personaje, porque a veces se asusta con las cosas que ven en su cuarto cuando es de noche.



LIBROS DIVERSOS, LECTURAS INFINITAS I

A continuación, escuchen el cuento Bultos extraños.

5. Extraños Bultos - Arnold Lobel.

<https://youtu.be/gxzMc4z5ex4>

Muchos de los personajes de cuentos infantiles son animales, como lo comento la especialista.

Se debe a que las niñas y los niños no conocen una frontera entre lo que tiene vida y lo que no, y dan sentido a lo que les rodea en función de su imaginación: los carros hablan, los árboles tienen amigos, en fin.

De estos ejemplos, los animales reciben más atribuciones humanas, quizá porque un gato, un perro u otra mascota: se alimenta, duerme y responde al juego.

Además, les encanta imitar sonidos y movimientos de animales.

Para concluir compartimos algunos títulos de libros de animales.

El señor tigre se vuelve salvaje.

Un gorila.

La saltinadora gigante.

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](#)



EL ARTE DE CONTAR CUENTOS

APRENDIZAJE ESPERADO: Descubre en los libros y la lectura el gozo y la riqueza de la ficción.

ÉNFASIS: La narración como herramienta de vínculo y de observación.

¿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 Un buen comienzo, Programa para la educación de las niñas y los niños de 0 a 3 años 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>

En esta ocasión inicien narrando un cuento que todos conocen Caperucita Roja a sus hijas o hijos.

Había una vez una niña a la que todos llamaban Caperucita Roja porque usaba una capa de ese color. Un día la mamá de Caperucita Roja le dio una canasta y le dijo, Lleva este pan y estas medicinas a tu abuelita que está enferma, por favor no te distraigas.

De pronto apareció un lobo quién engañó a Caperucita para que se distrajera y tomara otro camino, el lobo le dijo: Si te vas por este camino, más pronto llegarás a tu destino.

Muchas gracias señor Lobo, es usted muy amable dijo caperucita ya es tarde y tengo que apresurarme porque si no mi abuelita.

Cuando les narren un cuento a sus hijas o hijos debe ser en un volumen adecuado para que puedan escuchar muy bien y podrían moverse un poco o gesticular más para despertar el interés y curiosidad de las niñas y niños que los acompañan.



EL ARTE DE CONTAR CUENTOS

A lo mejor es algo difícil contar cuentos y quieran realizar otra cosa.

Pero saben que cuando se enfrentan a la experiencia de narrar cuentos para los bebés, niñas o niños, es normal que tengan sentimientos de inseguridad, temor o pena.

Es por ello que hoy es un buen día para conocer un poco más sobre esas herramientas que ayudarán a sacar a esa narradora o narrador que llevan dentro.

Las narraciones son experiencias que conectan entre una persona y otra, que hacen sentir emociones y crear vínculos. Como ya se ha mencionado antes: escuchar historias o cuentos permite a las niñas y niños, desarrollar su lenguaje, viajar a lugares desconocidos, conocer personas o personajes, resolver problemas e imaginar.

Además, todas y todos han crecido acompañados de palabras, voces e historias que están guardadas en la memoria. La lengua del relato que comparten en familia ha dado ya las primeras herramientas y experiencias necesarias para contar historias.

¡A través de la práctica, todas y todos pueden llegar a ser excelentes narradores! Un agente educativo cuenta que cuando empezó a trabajar con las niñas y niños, le daba un poco de pena, pero con el tiempo fui mejorando. Sus reacciones me motivaban a experimentar estrategias nuevas y a hacerlo cada vez mejor.

¿Cómo hacer del tiempo de narración un tiempo de gozo y convivencia? pero quizá, en ocasiones se sienten un poco inseguras o inseguros.

Para comenzar a indagar en el arte de contar cuentos, observen el siguiente video, donde la narradora Janet Pankowsky, comparte algunos consejos que les pueden ayudar. Recuerden que pueden tomar nota de aquello que les parezca importante.

Observen los minutos, del inicio al 1:47 y del 6:10 a 8:49

1. Alas y raíces. Narración oral en la escuela. Janet Pankowsky.

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

Es interesante la idea de saber que el gozo por la lectura y la imaginación son esenciales en el arte de contar cuentos, muchas condiciones que les pueden ayudar en esa tarea, ¿Les gustaría conocer algunas? ¿Les gustaría saber cuál es la fórmula secreta de un buen narrador?

EL ARTE DE CONTAR CUENTOS

Pueden hacer un experimento con tubos de ensayo, agua de colores, etc., con algún efecto de sonido o imagen, necesitan algo en qué mezclarlos.

Van a poner el primer ingrediente que es la VOZ. ¿Y a qué se refiere con VOZ?

La voz es única. Es un maravilloso instrumento que permite expresarse de maneras diversas, y con ella entras al mundo de las palabras incluso antes de poder expresarlas o comprenderlas. Los bebés, por ejemplo, conocen e identifican la voz de mamá desde que se encuentran en su vientre, por lo tanto, disfrutan enormemente el escucharla en un arrullo, en una canción o en una narración.



Puedes jugar con la voz, usar volúmenes o tonos diferentes, a través de ella puede ser el ogro del castillo, o el ratoncito hambriento que buscaba un pedazo de queso. Se puede hablar con alegría o con tristeza, se pueden hablar muy rápido o pueden hablar muy lento, o pueden hacer silencio, la voz es el mejor instrumento.

El siguiente ingrediente es el PÚBLICO.

En el caso de las familias y cuidadores primarios, son los bebés, niñas o niños a quienes van a narrar la historia. Deben intentar conocerlas y conocerlos; identificar sus gustos e intereses, por ejemplo; a ellas y ellos les gustan las historias sobre elementos que conocen como su familia u objetos cercanos. También les encantan las repeticiones.



EL ARTE DE CONTAR CUENTOS

Por eso piden el mismo cuento una y otra vez.

El siguiente ingrediente es CUENTO.

Es un ingrediente muy importante. Las narradoras y narradores deben conocer muy bien la historia o el cuento. Tienen que leerlo y releerlo hasta poder identificar las partes importantes y los problemas que hay en la historia, eso también les va a permitir conocer a los personajes y darles una personalidad o voz adecuada.



Es un consejo muy importante, cuando conocen un cuento pueden imaginarse la escena y ponerle más suspenso y emoción, eso a las niñas y niños les gusta mucho.

Ellas y ellos llegan a conocerlos tan bien, que se emocionan antes de escuchar su parte favorita.

¿Cuál es el siguiente ingrediente? Es el ESPACIO.

El espacio es el lugar donde narran las historias. Cuando narran para las niñas y niños es muy importante respetar el momento en que se acercan dispuestos a escuchar. También pueden planear escenarios y situaciones que hagan de la narración una experiencia mágica en la que se combinen fantasía y vínculo.

Además del espacio, la forma en que se mueven en él, también es muy importante: ya que pueden moverse de un lado a otro para simular el viento, pueden caminar hacia el otro extremo del lugar para simular que es un ambiente diferente. ¡Comunicarse a través de su cuerpo también es importante!

Imagínense narrando el cuento de Caperucita Roja en el bosque, mientras caminan entre árboles y plantas.



EL ARTE DE CONTAR CUENTOS

Y la imaginación es uno de los ingredientes principales de la fórmula, mira junto con creatividad y disposición.

Cuando se trata de narrar, es muy importante que se den la oportunidad de imaginar, soñar y creer que en verdad son el lobo o Caperucita. Retomando a Janet Pankowsky, deben llegar a los corazones, y ese camino se conquista con emoción, disposición y creatividad, ¿Y qué creen? están al alcance de todas y todos. Con esta mezcla se pueden sentir lista o listos y seguras o seguros para contar cuentos.

Escuchen el siguiente video que trata sobre el testimonio de un padre de familia.

2. Testimonio de papá.

<https://www.youtube.com/watch?v=MZt7jtILbLA>

Esta fórmula está en cada mamá, papá, abuelita, abuelito o cuidador, y también está en cada bebé, niña o niño y como ahora lo saben: además de cuentos, se requiere de disposición, creatividad e imaginación para crear momentos maravillosos acompañados de voz y palabras. Tal como las siguientes amigas y amigos que les demuestran que no hay edad para ser narradoras y narradores.

3. Niños narrando.

<https://www.youtube.com/watch?v=mpdi-WhswRs>

Ahora ya saben que todas y todos pueden ser buenas narradoras y narradores.

Recuerden que lo más importante es aprovechar su voz y los cuentos disponibles, así como tener una buena actitud y disposición. Las narradoras y narradores narran en la mirada de quien los escucha, y al narrar es importante llegar al corazón. ¡Anímense a narrar un cuento a sus hijas o hijos!

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 APEGO SEGURO

APRENDIZAJE ESPERADO: Establece vínculos afectivos y apegos seguros.

ÉNFASIS: La importancia de las experiencias vinculares en el desarrollo integral de la niña y el niño.

¿Qué vamos a aprender?

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

En esta sesión retomaremos algunas ideas del plan y programa, “Un buen comienzo Programa para la educación de las niñas y los niños de 0 a 3 años”. La cual 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>

Estas guías fueron elaboradas para acompañarlos en la crianza de las niñas y niños de 0 a 3 años de edad.

El tema de esta sesión es, El apego seguro, y es de suma importancia para construir paulatinamente en las niñas y niños una personalidad integrada, confiada y abierta a lo nuevo.

La palabra apego hace referencia al vínculo emocional que desarrolla el niño con su madre, su padre y sus figuras primordiales de referencia afectiva. El apego supone cierta incondicionalidad de la madre, del padre o cualquier figura de referencia, es decir, que las niñas y los niños necesitan contar con esas presencias, sin riesgo de pérdida, con sensibilidad a sus demandas para mantenerse emocionalmente estables.

Escuchen en el siguiente video la experiencia que comparte una mamá con su niña en relación a este tema.

1. Experiencia de una madre de familia.

https://youtu.be/gnV_1zCMfeE

EL APEGO SEGURO

Es interesante lo que comenta la mamá, cada niña y niño atraviesa por momentos así, por ese motivo debe de haber un adulto disponible para sostenerlo. Mamá, papá o cuidador que está pasando por esta misma situación, algunas recomendaciones que pueden seguir.

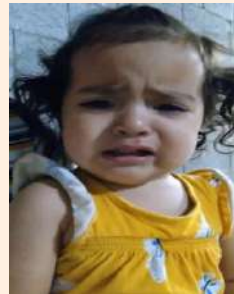
Respecto al ambiente emocional que acaban de observar, Bowlby dice que un niño entre los quince y los treinta meses de vida, que ha gozado de una relativa seguridad en su relación con su madre y que nunca se había separado de ella, por lo general muestra una secuencia de conductas predecibles, y estas se dividen en tres fases.

Cada una se mezcla con la siguiente, de modo que las niñas y los niños pueden permanecer días o semanas enteras en esos procesos de transición de una fase a otra.

Algunas Frases de agentes educativos.

Durante la etapa de protesta el niño pequeño da muestra notable de enojo por la ausencia de la madre, padre o cuidador y procura recuperarlo ejerciendo sus recursos:

- Lloro desconsoladamente.
- Sacude la cuna.
- Suele rechazar a otra figura que intente convertirse en significativa.
- Se aferran con desesperación a una cuidadora.



Durante la etapa de desesperanza, posterior a la de protesta, sigue siendo evidente la preocupación del niño por su figura ausente, pero su conducta sugiere que está perdiendo la esperanza de que esta regrese.

Disminuyen sus movimientos físicos activos como patear, hacer berrinche y llorar de forma monótona e intermitente. Se muestra retraído y pasivo, no demanda. Erróneamente los adultos pueden suponer que ha terminado el sufrimiento.

EL APEGO SEGURO

En la etapa de desapego el niño muestra más interés por el medio que le rodea, por eso los adultos creen que está superada su crisis y toman esta fase con alegría.

- Ya no rechazan la presencia de los cuidadores.
- Aceptan juegos.
- Pueden sonreír.
- Parece sociable.



Como madres, padres y cuidadores, aprender estas tres fases y comprender la importancia de la envoltura protectora común, es importante. Vivir en armonía será el origen de la percepción adecuada en las niñas y los niños para su adaptación progresiva a los ritmos externos.

Si la mamá, papá o cuidador está disponible, ocurre un acople entre el cuerpo del adulto con la niña y niño, pero también es gracias a todas las manifestaciones amorosas que recibe a través del tacto y del movimiento como: caricias, abrazos, movimientos diversos, balanceos y juegos corporales.

A mayor apego y cuidado, mayor seguridad tendrá la niña y el niño, dando paso a su autonomía.

Observen el siguiente video que trata sobre los tipos de apego que las niñas y niños presentan de acuerdo a los cuidados recibidos.

1. Tipos de apego.

<https://youtu.be/W0a-MkjfNU>

Con esto no se quiere decir que las niñas y niños deben estar cuidados exclusivamente por su mamá para que estén seguros. No se trata de que estén cuidados siempre por su mamá o papá para que puedan desarrollarse sanamente, el adulto que acompañe esos tiempos a las niñas y los niños debe estar disponible psíquica y corporalmente mostrando afecto, juegos de palabras, ternura, escucha y alegría.

El psicólogo Boris Cyrulink menciona que el apego se teje en el día a día en el ámbito familiar, con la forma de hablar, sonreír, compartir los alimentos, se construye en la vida cotidiana.



EL APEGO SEGURO

Una vez creado el apego seguro, se convierte en un vínculo fuerte, de esa manera, las niñas y los niños se sienten seguros, saben cómo transmitir sus deseos, necesidades y enfrentar adversidades, no se angustian y saben manejarlo.

Para ampliar la información, la especialista en primera infancia María Emilia López comparte las cuestiones más importantes para desarrollar un vínculo seguro, en el siguiente video.

2. **María Emilia.**

<https://www.planyprogramasdestudio.sep.gob.mx/videos/inicial/inicial-video-especialistas15.html>

Por ello es importante aprender a leer los signos que su hija o hijo les muestran y estar siempre disponible generando empatía por lo que le pasa al bebé, niña o niño.

El apego es muy importante en el desarrollo de las niñas y los niños, éste se fortalece día con día mediante las cosas cotidianas, una de ellas es el juego.

Los juegos que pueden hacer en casa para favorecer el apego. Son juegos muy sencillos que todos pueden poner en práctica, por ejemplo: Jugar a las cosquillas, bailar con ellos, jugar al escondite, enseñarle a aplaudir o hacer juegos con los dedos, con ellos en nuestro regazo, lo importante es hacerlos sentir seguros y apapacharlos mucho.

Por ejemplo, se puede realizar esta actividad con los bebés y mostrarle cómo fortalecer el vínculo afectivo.

Tomen al bebé y lo sientan en su regazo, háganle cosquillas, aplaudan con las manos del bebé, se balancean de un lado a otro con el bebé, y canten.

Aserrín, aserrán,
los maderos de San Juan,
piden pan, no les dan,
piden queso, les dan un hueso,
y se les atora en el pescuezo.



EL APEGO SEGURO

Observen el siguiente video, que mandó la maestra Viola Orozco Martínez, la cual propone la siguiente canción para enriquecer esta actividad.

2. Viola Orozco Martínez.

<https://youtu.be/qxHPN8UzYjk>

En el Centro de Atención Infantil al ingresar por primera vez un bebé, niña o niño, fortalecen su adaptación permaneciendo más cerca de ella o él, los abrazan, los cargan, esto con la intención de que se sientan bien protegidos corporalmente, además de leer sus señales para ser atendidas oportunamente generando que se sientan en confianza.

En las actividades cotidianas en casa con las niñas y los niños, ahí también se debe fortalecer el apego, a la hora de dormir, las comidas, la hora del baño, son excelentes momentos para fortalecer el vínculo afectivo y apego seguro.

Observen el siguiente video, como esta familia comparte otras maneras de jugar.

3. Jugando al caballito y al avioncito.

<https://youtu.be/PfV-2lsAjHo>

Es muy importante darle al bebé la seguridad de que no lo soltarán, los más grandes suelen pedir: ¡no me sueltes!, e incluso ya después, los más atrevidos se sueltan de las manos.

Escuchen y observen el siguiente video en el cual una mamá comenta su experiencia de jugar, caminar y hasta bailar con bebé en brazos.

4. Crianza en Brazos. Danza con Bebé.

<https://youtu.be/3g2Hg46YTok>

Siempre hay actividades y juegos que pueden hacer con los bebés, niñas y niños en casa para fortalecer el apego seguro con ellas y ellos. Dándoles seguridad para que se sientan protegidos.

Para concluir con esta sesión, escuchen y observen el siguiente cuento.

5. En hojas de cerezo.

<https://youtu.be/2D7bashwO4w>



EL APEGO SEGURO

Es un lindo cuento especial para acompañar un momento de apego con los bebés, niñas y niños.

El equipo de Aprende en casa III esperamos que las estrategias que se compartieron en esta sesión les sean de utilidad para que las disfruten en familia. Recuerden que una niña o niño acompañado de un cuidador suficientemente disponible será aquel que logre seguridad y apegos seguros

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](#)



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.



OBESIDAD 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=PLgcxu93NFWQINv4-3L5Gtixlig-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.

OBESIDAD 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.



Juliana



Bastones

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.

2. Ana Paola.

<https://www.youtube.com/watch?v=FlrES74ZlAo&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>



OBESIDAD 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](#)