

En familia...

¡Me cuido para cuidar!



Como familia muchas veces nos sentimos abrumados por las múltiples tareas que se viven en el día a día. Por esta razón, no está mal darse un tiempo para descansar y disfrutar de eso que nos gusta, que nos hace sentir tranquilos y en paz con nosotros mismos. Recuerden que si cada persona está bien, las personas que están a su alrededor también lo estarán. Para ello, le proponemos que:

- 1 Dediquen un momento del día para disfrutar de algo que les guste y conecte consigo mismos, como hacer ejercicio, caminar, respirar aire puro, tomarse una bebida caliente o tejer.
- 2 Permitánsese estar en el tiempo presente con la actividad que escojan, sin pensar en las cosas que deben hacer más tarde o que no hicieron. Solo disfruten del aire, los olores y sabores, y los sonidos de eso que están experimentando en ese momento.

- 3 Hablen con la niña o el niño de lo que están haciendo, esto les permitirá respetar ese tiempo.
- 4 Si lo consideran conveniente, pueden disfrutar de esa actividad con la niña o el niño, pero lo importante es que se sientan cómodos y sea un momento para ustedes.
- 5 Dense esos regalos que les ayudarán a estar más presentes con sus necesidades y con las de los demás.

En familia...

¡Me cuido para cuidar!



Las responsabilidades del hogar son de todas las personas que lo habitan; por tanto, es importante distribuir los quehaceres para que estos nos queden concentrados en una sola persona. De esta manera se fomenta el cuidado mutuo. Para ello, le proponemos que:

- 1 Reconozcan las capacidades que tiene la niña o el niño para ayudar en el hogar.
- 2 Mientras los adultos cuidadores están cocinando, la niña o el niño puede ayudarles a lavar las verduras, desgranar las arvejas o alcanzar algún utensilio que no sea peligroso. Si están organizando el hogar, cada quien se pueden encargar de una labor; por ejemplo, que la niña o el niño eche la ropa sucia en el balde o en el lugar donde se acumula para después lavarla.

- 3 Orienten a la niña o el niño con tranquilidad y paciencia.
- 4 Asegúrese de acompañar de manera permanente la labor que desempeña la niña o el niño; esto evitará que se presenten accidentes dentro del hogar.
- 5 Disfruten de este tiempo en familia.

En familia...

¡Me cuido para cuidar!



Hay momentos en el día a día en los que las cosas no salen como esperábamos y esto nos genera malestar. En tales momentos, mantener la calma nos puede ayudar a ver otras salidas o, si no hay solución, aceptar lo que está sucediendo sin empeorarlo con nuestra ira. Para ello, le proponemos que:

- 1 Antes de reaccionar, respiren profundamente.
- 2 Reconozcan la emoción que están sintiendo.
- 3 Piensen en lo que les está causando esta emoción, en la situación que están enfrentando.

- 4 Luego de haber reflexionado, tomen decisiones assertivas para solucionarla.

- 5 Exprésenle a la niña o al niño que también ustedes pueden tener días difíciles y diversas emociones, pero que, si transforman esos pensamientos o emociones de manera adecuada, podrán resolver cualquier situación.



En familia...

¡Exploramos el territorio!

Cuando las niñas y los niños están en contacto con la naturaleza, disfrutan de explorarla, se hacen preguntas frente a lo que ven, sienten y experimentan; así mismo, crean un vínculo de cuidado con su entorno.

Para ello, le proponemos que:

- 1 Inviten a la niña o al niño a caminar o dar un paseo al aire libre.
- 2 Durante el recorrido, disfruten los aromas, los colores y los sonidos de la naturaleza. De vez en cuando invítenle a respirar profundo y pregúntenle cómo se siente.
- 3 No olviden llevar consigo una caja o bolsa para guardar elementos naturales que llamen la atención de la niña o el niño durante el recorrido.
- 4 Aprovechen para dialogar acerca de las plantas, las flores, los árboles, y los animales que observen.
- 5 Una vez termine el recorrido, organicen juntos los elementos naturales que encontraron en el camino por color, tamaño y textura.

En familia...

¡Exploramos el territorio!



A las niñas y los niños les gusta desplazarse de un lugar a otro, su cuerpo es el instrumento para explorar diferentes espacios dentro y fuera del hogar, y descubrir nuevos movimientos. Gatean, se arrastran, caminan, corren, y así descubren que un objeto puede estar cerca a ellos y a la vez lejos de otra persona, o que un objeto puede estar al lado izquierdo de su amigo, pero al lado derecho de ellos. Para explorar el entorno, qué tal si juegan a encontrar objetos que estén a su alrededor. Para ello, le proponemos que:

- 1 Escondan una pelota u otro objeto debajo de una manta o láncenlo hacia algún lugar para que la niña o el niño vaya a buscarlo.
- 2 Pregúntenle dónde cree que está el objeto e invítense a ir por él.
- 3 Pueden jugar a "Caliente, caliente, frío, frío". Cuando la niña o el niño esté cerca del objeto pueden decirle que está "caliente",

cuando esté lejos del objeto pueden decirle que está "frío".

- 4 Denle pistas para encontrar el objeto: "Está encima de..., pero debajo de..." o "Está al lado derecho o al lado izquierdo de..."
- 5 Celebren con la niña o el niño cuando haya encontrado el objeto. Si no lo logra, es la oportunidad para encontrarlo juntos.



En familia...

¡Exploramos el territorio!

Las niñas y los niños descubren distintas propiedades de los materiales cuando los tocan y experimentan con ellos. Sienten la dureza, el espesor, la temperatura, el peso, la rigidez o la fragilidad que tienen y se hacen preguntas, deciden cuáles les agradan cada día y los utilizan para hacer sus propias creaciones. Les proponemos ser expedicionarios y artistas:

- 1 Realicen un paseo con la niña o el niño donde recojan diferentes materiales que sean de su interés: piedras, semillas, trozos de madera, hojas, tierra, arena, etc.
- 2 Busquen en la cocina pigmentos que producen los alimentos como las cáscaras de la remolacha, el banano, la cúrcuma, el mango y la piña, entre otros.
- 3 Ubiquen los materiales encontrados y los pigmentos en un lugar donde la niña o el niño pueda crear con libertad, sin tener que preocuparse por lo que pueda ensuciar o manchar.
- 4 Permitanle que se unte, pinte y haga preguntas sobre el origen de los materiales.
- 5 Expongán en un lugar importante de la casa la obra de arte que hizo la niña o el niño con los diferentes materiales que encontró.

En familia...

¡Cantamos, bailamos y disfrutamos!



Una actividad muy divertida es reinventar canciones. Jugar con el mundo de las palabras les brinda a las niñas y los niños una oportunidad para crear, rimar y expresarse desde el habla y los gestos.

Para ello, le proponemos que:

- 1 Elijan con la niña o el niño una canción que sea de su agrado y conocida por ustedes.
- 2 Tengan presente la rima de la canción, pero empiecen a recrearla utilizando nuevas palabras.
- 3 Piensen en cosas absurdas, como vacas que vuelan, o en cómo sería un mundo al revés o en el que todo fuera transparente.

- 4 Cambien también los personajes de la canción. Por ejemplo, cambien un animal grande por uno pequeño o una persona por un animal o un árbol.
- 5 Pasen un tiempo divertido recreando la canción.

En familia...

¡Cantamos, bailamos y disfrutamos!



A las niñas y los niños les gusta ser escuchados, por eso buscan mirar a los adultos a los ojos cuando están hablando. Para ellas y ellos es una manera de reafirmar que el otro está prestando atención y se les facilita entrar en confianza y expresar su sentir. Para ello, le proponemos que:

- 1 Cuando la niña o el niño quiera hablar, suspendan por un momento la actividad que estén realizando.
- 2 Busquen estar en un lugar o posición en la que puedan verse a los ojos y escúchenle con atención.

- 3 Háganle preguntas sobre lo que le está contando y muéstrense receptivos en la conversación.
- 4 Exprénselle su sentir frente a lo que les cuenta, generándole confianza.

En familia...

¡Cantamos, bailamos y disfrutamos!



A las niñas y los niños les encanta inventar historias, crear nuevos personajes e imaginar otros mundos; así mismo, disfrutan que sus familias participen de estos relatos y les ayuden a llevar el hilo conductor de la historia. Para ello, le proponemos que:

- 1 Le proponen a la niña o el niño inventar historias con los objetos de la casa.
- 2 Toman un objeto cualquiera, por ejemplo un zapato, y comienza una historia: "En la tierra de los descalzos, alguien se pinchó un pie...".
- 3 Y dejan que otro integrante de la familia siga la historia de ese objeto.
- 4 Buscan ideas graciosas para completar la historia, incluso cosas absurdas para que los niños y las niñas crean jugando con la realidad y la ficción en la historia.
- 5 Acompañan la historia con movimientos que indiquen la acción que se cuenta (brincar con un pie arriba) y hacen los gestos que corresponden a la situación (si se pinchó el pie, poner cara de dolor).

En familia...

¡Nos cuidamos!



Jugar durante el baño es algo que les encanta a las niñas y los niños. Para que este espacio sea agradable:

- 1 Antícpalenle a la niña o al niño que es hora de bañarse y anímenle hacerlo.
- 2 Preparan juntos el espacio alistando los elementos que necesitan para el baño: toalla, jabón, champú, agua.
- 3 Permitanle que escoja un juguete u objeto para el momento del baño, concédanle un tiempo para que juegue y acompañenlo a disfrutar de ese momento.
- 4 Cuando lo estén bañando, aprovechen para mencionar la parte de su cuerpo que estén aseando.
- 5 Cada una de estas acciones les permitirá estrechar su vínculo y a la niña o el niño le facilitará conocer su cuerpo y entender que el baño es un momento divertido y necesario.

En familia...
¡Nos cuidamos!



Las niñas y los niños pueden experimentar diferentes emociones al mismo tiempo, es importante ayudarles a reconocer qué están sintiendo y ponerlo en palabras, para desde ahí buscar soluciones.

Para ello, le proponemos que:

- 1** Acérquense a la niña o al niño en sus momentos de angustia, enojo, tristeza o miedo.
- 2** Ayúdenle a reconocer sus emociones y acompañenle a encontrar la calma.
- 3** Es importante estar tranquilos y receptivos frente a lo que está ocurriendo.
- 4** Comprendan el momento por el que está pasando, pregúntenle el porqué de esa reacción y ayúdenle a buscar soluciones.

En familia...
¡Nos cuidamos!



No hay cosa que llame más la atención de las niñas y los niños que comer solos, pues se sienten con mayor seguridad en sí mismos y adquieren mayor independencia.

Para que la hora de comer sea placentera:

- 1** Permítanle a la niña o al niño explorar los alimentos. Si son pequeños, déjenlos cogerlos con las manos. Poco a poco puede ir incorporando la cuchara u otros cubiertos.
- 2** Preséntenle un plato con variedad de colores, olores y texturas, para que puedan experimentar los alimentos con el gusto, el olfato y el tacto.
- 3** Ofrezcanle ayuda si la necesita, sean pacientes con sus tiempos. Cuando termine los alimentos o exprese que se siente satisfecho con lo que consumió, respóndanle con una sonrisa o una felicitación ¡Celebre con ella o él!

- 4** Aparten las distracciones a la hora de comer tales como televisores, dispositivos móviles y juguetes, entre otros.
- 5** Establezcan un lugar tranquilo para consumir los alimentos.
- 6** Sean pacientes a la hora de incorporar un nuevo alimento; déjenle observarlo, olerlo e invítenlo a probar. Celebren esas pequeñas conquistas con los alimentos.
- 7** Procuren que el momento de alimentación sea tranquilo y afectivo.