



Experiencia 01. ¡Allá voy!

Instrucciones

1. Disponga en 2 recipientes de colores llamativos, 2 porciones de alimentos que sean de agrado al bebé; preferiblemente que sean sabores diferentes.
2. Ubique al bebé sobre una superficie libre de obstáculos en donde pueda girar o gatear.
3. Ponga uno de los tres recipientes a 1 metro del bebé y llame la atención para que gire o gatee hacia el punto en el cual está ubicado el primer alimento. Al llegar permítale explorar el alimento a través de sus manos, nariz y boca y permítale ingerirlo. Acompáñe la experiencia con la descripción del alimento que se está explorando.
4. Ubique el segundo recipiente en otro punto del espacio seleccionado para que el bebé se desplace y explore el segundo alimento.
5. Finalice la experiencia con frases alusivas al sabor de los alimentos consumidos y proceda al lavado de manos.

Prácticas que se pueden fortalecer



Práctica 10:

Fomentar el desarrollo de la autonomía de niños y niñas permitiendo que aprendan a realizar actividades como comer, vestirse e ir al baño por sí solos, siempre y cuando hayan desarrollado la capacidad para hacerlo sin la ayuda de un adulto.



Práctica 13:

Generar experiencias para el disfrute del juego, la creación, la exploración y la literatura con niñas y niños desde la gestación.

¿Qué Necesitamos?

2 recipientes

2 trozos de alimento

Implementos de aseo

Recomendaciones y ajustes

- Para la selección de los alimentos tenga presente las restricciones nutricionales que se pueden presentar en bebés con discapacidad.
- En los bebés que presenten discapacidades asociadas al movimiento, ubique los recipientes cerca y motívelos a girar o arrastrarse para alcanzar el alimento; brinde el apoyo cuando se requiera.
- Motive el desplazamiento empleando sonidos u objetos que le llamen la atención.
- Para los bebés que presenten discapacidades asociadas a la comunicación, apoyarse de gestos, imágenes y sonidos que representen las características de los alimentos que se exploren.



4 a 5 años

Experiencia 02. Sabores tradicionales en familia



Instrucciones

1. Invite a la familia a reunirse y cuenten una historia sobre algún alimento que consumían cuando eran niñas o niños, y que hoy en día son escasos o ya no se encuentran. Los relatos deben contener descripciones de los lugares donde se conseguían estos alimentos, ¿cómo se preparaban?, ¿quién los preparaban?, ¿cómo se consumían?, ¿cómo era n sus texturas, colores, sabores y sus formas?
2. Promueva la curiosidad de la niña y el niño durante el relato y resuelva todas las preguntas que vayan surgiendo.
3. Motive a que las niñas y niños escojan uno de los alimentos y realice un dibujo sobre cómo lo imaginó.
4. Una vez el alimento haya sido dibujado por la niña o niño, elabore su propio dibujo del mismo alimento, partiendo de sus recuerdos.
5. Realicen comparaciones entre los dibujos realizados.
6. Exponga los dibujos en el espacio de la casa donde se reúne la familia a realizar los relatos. De ser posible registre la exposición por medio de fotos y videos.

Nota: Se recomienda que se escoja un día y hora donde las niñas, niños y adultos se reúnan en un espacio de la casa para realizar este ejercicio cada semana, y que se establezca como norma familiar que todos respetan.

Prácticas que se pueden fortalecer



Práctica 1:

Alimentar adecuadamente a niños y niñas de acuerdo con las características de su edad.



Práctica 13:

Generar experiencias para el disfrute del juego, la creación, la exploración y la literatura con niñas y niños desde la gestación.

¿Qué Necesitamos?

Hojas de block

Lápices de colores.

Recomendaciones y ajustes

- Esta experiencia con familias pertenecientes a grupos étnicos, se puede desarrollar en espacios como: alrededor del fogón, a través de diálogos o encuentros familiares de la palabra, entre otros.
- Para el caso de grupos étnicos con lenguas nativas diferentes al español debe traducirse la descripción de la experiencia a su lengua propia.
- En caso que los miembros de la familia no sepan leer y/o escribir, es necesario realizar la descripción de la experiencia de forma oral.



Experiencia 03. Reconozco lo que como

Instrucciones

1. Con un trozo de tela o una pañoleta vendar los ojos de la niña o el niño. Presentar a la niña o al niño, de 2 a 3 alimentos que tenga en la casa preferiblemente los que se hayan consumido durante el día; permítale que los explore.
2. Establecer en conjunto con la niña o el niño mediante preguntas, las diferencias que identifica entre cada uno de los alimentos presentados. Se procederá a establecer otros atributos relacionados con los colores, olores, texturas, tamaños, sabores y pesos.
3. Durante la exploración reiterar el nombre de los alimentos y promover en el niño o la niña la elaboración de una frase con el nombre del alimento y las características identificadas.

Prácticas que se pueden fortalecer



Práctica 1:

Alimentar adecuadamente a niños y niñas de acuerdo con las características de su edad.



Práctica 13:

Generar experiencias para el disfrute del juego, la creación, la exploración y la literatura con niñas y niños desde la gestación.

¿Qué Necesitamos?

Alimentos que tenga la familia en el hogar: frutas, verduras, cereales, entre otros.

Recomendaciones y ajustes

Con niñas y niños con discapacidad:

- Realizar descripciones detalladas para identificar las diferencias entre los alimentos y brindar apoyo en la exploración si lo requiere. Así mismo y dependiendo de las niñas y niños con discapacidades asociadas a la cognición realizar la experiencia con 1 o 2 alimentos.
- Promover la comunicación gestual, visual para el caso de los niños y niñas que tengan discapacidades asociadas a la comunicación, así mismo puede emplear láminas que apoyen la identificación del alimento y otra imagen que represente una característica; para la organización de frases. Promover que la niña o el niño con discapacidad señalen cada imagen en la medida en que se construye la frase.



Experiencia 04. ¡Parejas con sabor!

Instrucciones

1. Disponga de 3 frutas, de las cuales se extraerán 2 trozos pequeños por cada una de ellas
2. Distribuya cada uno de los trozos en seis tapas de botellas, de manera que queden 2 tapas con los trozos de la misma fruta.
3. Sobre una superficie limpia, ubique las tapas boca abajo cubriendo el trozo de fruta y revuélvalas para que queden dispares.
4. Invite a la niña o al niño a que seleccione una de las tapas, explore el trozo de la fruta encontrado desde el nombre el sabor, olor, textura y trate de encontrar la tapa que contiene el otro trozo de la fruta que exploró.
5. Motive a que la niña o el niño logre encontrar las parejas de cada una de las frutas dispuestas para la experiencia. La actividad se puede variar con porciones de otro tipo de alimentos.

Prácticas que se pueden fortalecer



Práctica 1:

Alimentar adecuadamente a niños y niñas de acuerdo con las características de su edad.



Práctica 13:

Generar experiencias para el disfrute del juego, la creación, la exploración y la literatura con niñas y niños desde la gestación.

¿Qué Necesitamos?

Trozos de frutas

Tapas de botellas

Recomendaciones y ajustes

- Seleccione frutas que le sean llamativas en sabor, color y olor para el niño o niña con discapacidad.
- Motive a la niña o niño con discapacidad para que seleccione la tapa que desea explorar; brinde el apoyo requerido para los casos que presenten una discapacidad motora y no logren girar las tapas de botella o emplee otro recipiente que permita el desarrollo de la experiencia.
- Acompaíñe la exploración de las frutas mediante descripciones claras y concretas, apoyarse de gestos, imágenes y sonidos para el caso de las poblaciones que presentan discapacidad en la comunicación.
- Brinde intervalos de tiempo entre la exploración de cada una de las frutas para no saturar de información sensorial a la niña o niño con discapacidad.



Mujeres
gestantes

Experiencia 05. ¡Vamos a cantar para el bebé!*

Instrucciones

"Se ha comprobado que la música y escuchar las voces de las personas como el padre, hermanos(as), abuelos(as) y otros familiares cercanos produce efectos positivos en los bebés que están por nacer. De hecho, algunos muestran reacciones con movimientos fetales que se pueden ver."

1. Seleccione una canción de su gusto, que le emita sensaciones de alegría ya sea por la letra o la melodía.
2. Proceda a realizar murmullos o tarareé la canción seleccionada.
3. Retome la letra de la canción y entonela dirigiendo su voz hacia el vientre.
4. Acompáñe el canto con suaves caricias al rededor del vientre.

Prácticas que pueden fortalecer



Práctica 4:

Brindar los cuidados necesarios a la mujer gestante y en periodo de posparto.



Práctica 13:

Generar experiencias para el disfrute del juego, la creación, la exploración y la literatura con niñas y niños desde la gestación.

¿Qué Necesitamos?

Canción seleccionada por la mujer gestante

Recomendaciones y ajustes

- En mujeres gestantes con discapacidades asociadas a la comunicación, realice los masajes con ritmos sobre el vientre o empleando sonajeros o instrumentos para seguir un ritmo.



Mujeres
gestantes

Experiencia 06. Preparándonos para el encuentro con el bebé*



Instrucciones

El siguiente ejercicio de visualización sobre el momento del parto de la mujer gestante, le ayuda a saber cómo hacer su parte hasta la hora del feliz encuentro con el nuevo integrante de la familia.

1. Se reúne los familiares que se encuentran en el hogar, para que se sienten alrededor de la mujer gestante y realicen un ejercicio de relajación con los ojos cerrados percibiendo y acompañándose en silencio.
2. Se selecciona un integrante de la familia para que realice un relato que permita visualizar a la mujer gestante y a cada uno de los miembros de la familia en el momento del parto. Para ello apoye el ejercicio con la lectura del siguiente texto:

"Cierro mis ojos y percibo una sensación de tranquilidad, paz y relajación en todo mi cuerpo.

Inicio un viaje y me observo comenzando mi trabajo de parto. Siento las contracciones y las espero con tranquilidad, centrando mi atención en la respiración profunda, pausada y suave.

Con cada respiración le estoy llevando oxígeno a mi bebé y al hacer conciencia de ello, relajo mi Cuerpo.

Observo que el único músculo que se contrae es mi útero, el cual está trabajando para ayudar al nacimiento de mi hijo o hija. Caminar me ayuda para tener un trabajo de parto más rápido.

Siento como las contracciones son más intensas y seguidas.

Me ayudo con la respiración permitiendo sentirme tranquila y segura al controlar la situación. Mi bebé también está tranquilo, tranquila.

Con ayuda de mi pareja o de algún miembro de la familia, que tenga un reloj, comienzo a contar la frecuencia con que se presentan las contracciones, teniendo en cuenta su duración y lo intensas que pueden ser.

Cada contracción me ayuda a sentir que mi bebé está por llegar. Imagino mi útero en contracción y observo como se desprende y va saliendo el tapón mucoso como si se estuviera abriendo la puerta para recibir al bebé, me imagino que él o ella, está haciendo su parte a medida que respiramos juntos para tener la fuerza necesaria que nos lleve a nuestro encuentro.

Mi bebé se alista para salir y pasar por un canal que lo comunicará con el mundo exterior. Observo que este canal se está dilatando cada vez más, a medida que pasan las contracciones, hasta lograr el tamaño perfecto para que la cabeza del bebé comience a encajarse dentro del canal que se acomoda perfectamente ampliándose a la medida del tamaño que necesita para salir. La dilatación puede llegar a tener 10 cm.

Me veo pujando, al tomar aire de manera profunda, levantar la cabeza y hacer fuerza. Confío en mi capacidad de hacerlo bien y voy observando que a medida que puyo, la cabeza de mi bebé está más cerca a la salida, hasta que logra asomarse. Le ayudo a salir cada vez que respiro tranquilamente y repito la respiración de puyo.



Experiencia 06. Preparándonos para el encuentro con el bebé*



Instrucciones

Sé que lo estoy haciendo bien. El doctor o la partera, que me acompaña me animan para continuar pujando. Lo estoy haciendo muy bien. Me anuncian que mi bebé está saliendo y que la cabecita ya está afuera, que va sacando un hombro y el otro hasta ser recibido y sentir que ha nacido a la vida.

El médico o la partera registra la hora, observa que este bien y me lo coloca en el vientre hasta cortar el cordón umbilical. Observo mi bebé, lo consiento y le doy la bienvenida al mundo, a la familia y a mi vida. Me doy cuenta de que tuve un papel protagónico en su nacimiento y que gracias a mi tranquilidad y mi respiración todo salió bien.”

3. Al finalizar la lectura la mujer gestante y cada uno de los miembros de la familia irá abriendo lentamente los ojos y se disponen a compartir la sensación del ejercicio.
4. La mujer gestante concluye la experiencia estableciendo con los demás miembros de la familia los roles que desempeñarán en el momento del parto y la llegada del nuevo integrante al hogar.

Prácticas que se pueden fortalecer



Práctica 4:

Brindar los cuidados necesarios a la mujer gestante y en periodo de posparto.

¿Qué Necesitamos?

Lugar de encuentro de la familia en el hogar o un espacio cómodo dentro del mismo.

Recomendaciones y ajustes

- Para mujeres gestantes con discapacidad intelectual, la familia empleará un lenguaje claro y comprensible para realizar la narración de la historia.
- El miembro de la familia que apoye la narración podrá usar imágenes, gestos o mímicas durante la narración que permitan la participación de la mujer en el ejercicio según sea el caso.



Experiencia 07. Masajes y ejercicios para la mujer gestante

Instrucciones

1. La mujer gestante se acuesta de medio lado y el padre o familiar aplica crema en la palma de la mano, la calienta e inicia el masaje en la zona baja de la espalda donde comienzan los glúteos, iniciando con fricciones lentas y en forma circular hasta llegar a las caderas, repitiendo varias veces.
2. Inicie el masaje en los hombros para ir descendiendo lentamente.
3. Cuando la mujer gestante esté acostada boca arriba, el padre o integrante de la familia gestante debe iniciar el masaje en el abdomen con pequeños círculos hasta abrazarlo completamente.
4. La mujer gestante se sienta y el padre o integrante de la familia se ubica al respaldo e inicia abrazando la barriga de lado a lado.

5. Otros ejercicios sugeridos:

- a. **Fortalecimiento de nalgas:** Acostarse boca arriba con las rodillas dobladas y los pies alineados con la cabeza, levantar la pelvis y prolongar el movimiento hacia arriba hasta que la espalda forme una línea recta con los hombros; mantener esta posición por un momento apretando fuertemente las nalgas; bajar las caderas.



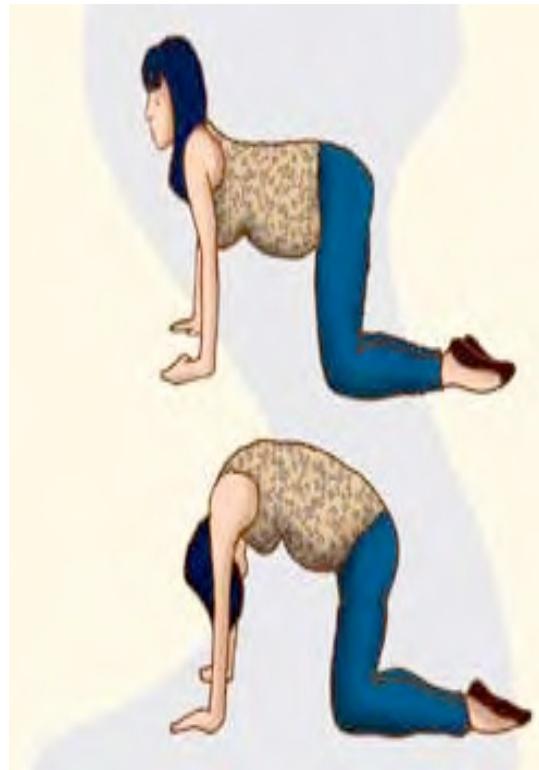
- b. **Posición de sastre:** Sentada en una colchoneta se juntan las plantas de los pies y colocar las manos en los tobillos, en tres tiempos acercarlos al periné, inclinarse hacia adelante y colocar los codos sobre las rodillas y dejar que las piernas se abran.



Experiencia 07. Masajes y ejercicios para la mujer gestante

Instrucciones

c. **Balanceo pélvico:** Separar las piernas y empezar a descender lentamente hacia el piso, asumir posición de descanso, colocar las manos sobre las rodillas y la espalda recta, balancear todo el cuerpo hacia la izquierda y derecha. Volver a la posición de descanso.



d. **Posición de gateo:** En posición cuadrúpeda, separar las rodillas, arquear la columna sacando la cola, descansar y volver a la posición inicial.

Combinarla con el estiramiento que hace un gato arqueando la columna hacia afuera, metiendo la cola y volviendo a posición inicial. En esta posición levantar cada pierna al lado y observarla, realizando el máximo de estiramiento posible. Finalmente intercambiar al realizar el ejercicio, primero elevando la pierna con el brazo contrario y sostener por un tiempo y luego cambiar.

e. **Relajación lumbar:** Acostada sobre una superficie firme, llevar ambas rodillas al pecho, luego se repite lo mismo con cada pierna por separado, manteniendo por 10 segundos.

f. **Giro de la columna:** Acostada sobre una superficie firme se extienden los brazos y manteniendo los hombros pegados a ésta se giran las piernas hacia un lado mientras la cabeza está girada al lado contrario.

Prácticas que se pueden fortalecer



Práctica 4:

Brindar los cuidados necesarios a la mujer gestante y en periodo de posparto.



Experiencia 07. Masajes y ejercicios para la mujer gestante



¿Qué Necesitamos?

Crema

Colchoneta o superficie cómoda

Recomendaciones y ajustes

- Para las mujeres gestantes con discapacidad asociadas a la movilidad realice los ejercicios con apoyo de su pareja o integrante de la familia. Así mismo anticipé las actividades que se van a realizar para permitir mayor interacción y participación durante la experiencia.
- Para mujeres gestantes que hacen parte de comunidades étnicas, los ejercicios se pueden combinar con pautas y orientaciones que las parteras o sabedores/as puedan ofrecerles y hagan parte de las formas como se acompaña la gestación en cada comunidad.



Experiencia 08. ¿Quién está ahí?

Instrucciones

1. Prepare el lugar del baño previamente con música de relajación y algún aroma agradable.
2. Al enjabonarse proceda a cantarle al bebé mientras masajea el vientre, realice movimientos desde la parte alta de vientre hacia abajo, y en forma de equis (X).
3. Proceda a realizar los mismos masajes usando los objetos y juguetes incorporados para la experiencia diciendo palabras afectuosas por cada uno de estos.
4. Si dentro de los objetos cuenta con esponjas o espumas, se deben aprovechar para empaparlos de agua y al exprimirlos sobre el vientre generar una suave caída de agua.
5. Finalice la experiencia con la canción que entonó al iniciar el baño.

Prácticas que se pueden fortalecer



Práctica 4:

Brindar los cuidados necesarios a la mujer gestante y en periodo de posparto.



Práctica 13:

Generar experiencias para el disfrute del juego, la creación, la exploración y la literatura con niñas y niños desde la gestación.

¿Qué Necesitamos?

Esencias de olor
Música
Jabón / aceite
Juguetes de caucho
Espumas
Objetos con texturas

Recomendaciones y ajustes

- Algunas mujeres gestantes con discapacidad motora requerirán de apoyos para realizar esta actividad. Por lo tanto, se recomienda que sea el padre quien apoye esta experiencia, o la persona que esté acompañando el proceso.
- Si la mujer gestante presenta discapacidades asociadas a la comunicación emplee canales visuales, gestuales o táctiles para motivar la generación de arrullos dirigidos al vientre. Así mismo apoyar la experiencia con objetos sonoros.
- Ubicar los objetos y juguetes empleados en el baño en un lugar visible, que permita recordar la realización de esta práctica en otros momentos de la gestación.



Mujeres
gestantes

Experiencia 09. Al son que me toquen me muevo.

Instrucciones

1. Consiga 3 cajas de fósforos o tubos pequeños de cartón desocupados.
2. Vierta en cada caja de fósforos algunas semillas u objetos que generen diferentes sonidos al momento de sacudirla.
3. La experiencia consiste en que la mujer gestante estando en una posición cómoda y con música relajante le presente al bebé con palabras de afecto el material que se realizó.
4. Proceda a agitar cada una de las cajas alrededor del vientre al ritmo de la música y tratando de imitar el sonido del corazón. Establezca pausas entre los sonidos de una caja y otra.
5. Concluya la experiencia con un masaje al vientre y un arrullo para despedirse.

Prácticas que se pueden fortalecer



Práctica 4:

Brindar los cuidados necesarios a la mujer gestante y en periodo de posparto.



Práctica 13:

Generar experiencias para el disfrute del juego, la creación, la exploración y la literatura con niñas y niños desde la gestación.

¿Qué Necesitamos?

Cajas de fósforos o tubos de papel higiénico
Cascabeles,
Arroz
Lentejas
botones

Recomendaciones y ajustes

Con mujeres gestantes con discapacidades:

- Seleccione una caja que sea fácil de abrir, o elabore una manija con hilo para poder abrirla.
- Para agitar la caja, brinde apoyo a la mujer gestante que presenta discapacidades asociadas con la movilidad.
- Si la mujer gestante presenta discapacidades asociadas con la comunicación, se debe motivar a la generación de arrullos motivados por imágenes, mímicas o vibraciones.



Experiencia 10. La respiración una forma de cuidarte

Instrucciones

La respiración es un ejercicio que permite a las mujeres gestantes generar dinámicas de cuidado, en la medida que les posibilita sentirse energéticas y vitales, conectarse con el momento que están viviendo y por ende desconectarse de aquellas situaciones que pueden generales preocupación o algún tipo de tensión.

De allí, que sea necesario en la cotidiana del hogar realizar ejercicios de respiración consciente, que se conviertan en un momento de encuentro consigo misma e incluso de conexión familiar, que pueden favorecer el momento del parto y la asimilación de los cambios corporales durante la gestación.

1. Para este ejercicio es necesario escoger un espacio tranquilo dentro del hogar donde la mujer gestante pueda ubicarse en una posición cómoda para ella, preferiblemente sentada con la espalda derecha.

En la medida de lo posible mantener los ojos cerrados, ello facilita la concentración en la respiración, en como el aire entra y sale.

2. Una vez, esté en este lugar a continuación puede hacer los siguientes movimientos respiratorios:

* Cierra los ojos y empieza a respirar lentamente, sintiendo como el aire entra y sale de tu cuerpo, escucha todos los sonidos de tu alrededor y conéctate con el latido del corazón. Mientras respiras concéntrate en tu cuerpo y recórrelo de abajo hacia arriba, sintiendo en todo momento como el aire entra y sale, ello te hará más consciente de la respiración, puedes hacer esto alrededor de 10 minutos y luego abrir los ojos y recuperar el ritmo normal de tu respiración.

* Ubica una mano sobre tu pecho y la otra sobre el abdomen. Toma aire profundamente y llévalo hasta el abdomen y observa cómo se eleva la mano situada encima de éste. Sostén el aire por unos segundos y suelta lo lentamente mientras se eleva la mano situada sobre el pecho, puedes hacerlo alrededor de 10 minutos. Esta es una respiración abdominal que permite una rápida relajación.



Mujeres
gestantes

Experiencia 10. La respiración una forma de cuidarte



Instrucciones

*Toma el aire por la nariz y llévalo hacia el diafragma (músculo que se localiza debajo de los pulmones), luego suéltalo por la boca soplando tan fuerte como si fueras a apagar una vela, puedes hacer esto en 10 repeticiones.

Si alguno de los ejercicios genera alguna incomodidad es mejor suspenderlo.

Estos ejercicios también se pueden hacer en compañía de otros miembros de la familia, en especial la pareja, es una forma de cuidar a las mujeres gestantes y generar conexiones con el momento que están viviendo.

Prácticas que se pueden fortalecer



Práctica 4:

Brindar los cuidados necesarios a la mujer gestante y en periodo de posparto.

¿Qué Necesitamos?

Un espacio tranquilo dentro de casa.

Recomendaciones y ajustes

Para mujeres gestantes con discapacidad se requiere de apoyos para comprender los ejercicios y poder realizarlos, algunas opciones de apoyo a contemplar son:

- Realizar los ejercicios siempre en compañía, de forma tal, que cuente con un modelo que le permita comprenderlos.
- Crear algunas imágenes de apoyo a la comunicación que representen cada ejercicio, mostrando los pasos a seguir.



Experiencia 11. Manos al agua

Instrucciones

1. Identifique en el hogar los implementos para realizar el lavado de manos.
2. Inicie la experiencia con una canción o arrullo y motive a que el bebé esté atento a su voz.
3. Motive al bebé a la exploración de cada uno de los materiales, háblele constantemente de las características de cada uno de ellos y su uso con frases sencillas. Tener precaución que la niña o el niño no se introduzca el jabón a la boca.
4. Inicie el lavado de manos con movimientos suaves e identificando la parte del cuerpo que se va a lavar con una canción o describiendo como se debe hacer cada paso. Juegue con el agua y con las burbujas que se generan al enjabonarse las manos.
5. Concluya la experiencia acariciando las manos del bebé y entonando una canción o arrullo.

Prácticas que se pueden fortalecer



Práctica 5:

Lavarse las manos con agua y jabón, al menos cada 3 horas y, especialmente, al llegar a casa, antes de comer y después de entrar al baño.



Práctica 13:

Generar experiencias para el disfrute del juego, la creación, la exploración y la literatura con niñas y niños desde la gestación.

¿Qué Necesitamos?

Jabón para piel en barra

Recipiente pequeño con agua

Una toalla pequeña

Recomendaciones y ajustes

Con niñas y niños con discapacidad:

- Permita que el bebé con discapacidad realice la exploración de los materiales y apoye la manipulación de los objetos en aquellos que presentan discapacidades asociadas al movimiento.
- Recurra al apoyo de gestos, movimientos y sonidos para atraer la atención hacia los objetos y en el procedimiento del lavado de manos.



Experiencia 12. Me lo dicen mis manos

Instrucciones

1. Tome unas gotas de aceite para humedecer las manos de la niña o el niño. En la medida en que se va realizando la aplicación, recurra a acompañar este contacto corporal entonando una canción o recitando alguna retahíla relacionada con las manos.
2. Cree una historia relacionada con la contaminación de gérmenes y bacterias, las cuales serán personificadas con el azúcar, harina o la canela. Se sugiere que mediante el desarrollo de la historia se relacionen los daños que hace a la salud tener las manos sucias.
3. Concluya el cuento presentando al jabón como el héroe de la historia y proceda a realizar el lavado de manos por 20 segundos.

Prácticas que se pueden fortalecer



Práctica 5:

Lavarse las manos con agua y jabón, al menos cada 3 horas y, especialmente, al llegar a casa, antes de comer y después de entrar al baño.



Práctica 10:

Fomentar el desarrollo de la autonomía de niños y niñas permitiendo que aprendan a realizar actividades como comer, vestirse e ir al baño por sí solos, siempre y cuando hayan desarrollado la capacidad para hacerlo sin la ayuda de un adulto.



Práctica 13:

Generar experiencias para el disfrute del juego, la creación, la exploración y la literatura con niñas y niños desde la gestación.

¿Qué Necesitamos?

Aceite de cocina
Canela en polvo
Azúcar o harina
Agua, jabón y toallas

Recomendaciones y ajustes

- Tenga presente en la aplicación del aceite si hay restricción por algún tipo de alergia, proceda a aplicar crema de manos u otro producto similar.

Con niñas y niños con discapacidad:

- Acompañe el contacto corporal con el contacto visual o auditivo que estimulen su atención para el reconocimiento de las manos, pies o alguna otra parte del cuerpo sobre la cual se pueda hacer conciencia de la higiene y el cuidado.
- Para la historia recurrir al apoyo de imágenes, sonidos o texturas, para promover la interacción durante la experiencia.



Experiencia 13. ¡¡Explorando los virus!!



Instrucciones

1. Inicie la experiencia con una canción o con ejercicios que impliquen el movimiento de las manos y los dedos .
2. Disponga en un recipiente agua con jabón para realizar burbujas. Tenga presente la prevención de accidentes por ingestión de esta sustancia; por lo cual debe estar bajo la supervisión de un adulto.
3. Realice burbujas y motive a que la niña o el niño las toque con la punta de los dedos o que las exploten aplaudiendo. Oriente a la niña o al niño con palabras o movimientos relacionadas con arriba, abajo, izquierda o derecha para perseguir las burbujas.
4. Explique el procedimiento a la niña o al niño, inicie con burbujas sobre superficies planas y motívelo a que las realice. Permítales la exploración de la sustancia jabonosa con los respectivos cuidados para evitar ingestión de la sustancia.
5. Concluya la actividad con el procedimiento para realizar la práctica de lavado de manos.

Prácticas que se pueden fortalecer



Práctica 5:

Lavarse las manos con agua y jabón, al menos cada 3 horas y, especialmente, al llegar a casa, antes de comer y después de entrar al baño.



Práctica 10:

Fomentar el desarrollo de la autonomía de niños y niñas permitiendo que aprendan a realizar actividades como comer, vestirse e ir al baño por sí solos, siempre y cuando hayan desarrollado la capacidad para hacerlo sin la ayuda de un adulto.



Práctica 13:

Generar experiencias para el disfrute del juego, la creación, la exploración y la literatura con niñas y niños desde la gestación.

¿Qué Necesitamos?

Agua con jabón

Recipiente

Para realizar las burbujas: Pitillos, hilo, o la parte superior de una botella plástica.

Recomendaciones y ajustes

- Oriente las burbujas a la altura de la niña o niño con discapacidad y motívelo verbal o gestualmente a seguir las burbujas.
- Si el niño o la niña con discapacidad presentan dificultades para soplar, apóyese de un secador de pelo para realizar las burbujas.
- Si el niño o la niña presenta discapacidades asociadas al movimiento, realice las burbujas lo más cerca de él para que puedan explotarlas por sus propios movimientos o por el choque de la burbuja con la mano.



Experiencia 14. Mis manos debo lavar



Instrucciones

1. En familia construya una canción con el siguiente relato:

Mis manos debo lavar: antes de cocinar, antes y después de comer, antes de dar de lactar al bebé, después de cambiar el pañal después de jugar.....Mis manos debo lavar: después de a la mascota acariciar, después de ir al baño, después de toser o estornudar....Mis manos debo lavar: después de haber salido de casa, después de haber ido de compras, después de haber estado en el taxi o bus.....y debemos recordar que en tiempos de COVID la mano no debemos dar, para toser o estornudar con el codo lo vas a lograr...

2. Acompáñe la construcción de la melodía utilizando instrumentos musicales que posea en casa o simplemente utilice las palmas de las manos, para llevar el ritmo.
3. Una vez la canción esté terminada, elabore un video donde aparezca toda la familia cantando la canción.

Prácticas que se pueden fortalecer



Práctica 5:

Lavarse las manos con agua y jabón, al menos cada 3 horas y, especialmente, al llegar a casa, antes de comer y después de entrar al baño.



Práctica 10:

Fomentar el desarrollo de la autonomía de niños y niñas permitiendo que aprendan a realizar actividades como comer, vestirse e ir al baño por sí solos, siempre y cuando hayan desarrollado la capacidad para hacerlo sin la ayuda de un adulto.



Práctica 13:

Generar experiencias para el disfrute del juego, la creación, la exploración y la literatura con niñas y niños desde la gestación.

¿Qué Necesitamos?

Instrumentos musicales que existan en la casa

Recomendaciones y ajustes

- Para familias pertenecientes a grupos étnicos puede desarrollar la experiencia en espacios como diálogos alrededor del fogón, encuentros familiares de la palabra, entre otros.
- Para el caso de grupos étnicos con lenguas nativas diferentes al español debe traducirse la descripción de la experiencia a su propia lengua.
- En caso de que los miembros de la familia no sepan leer y/o escribir es necesario realizar la descripción de la experiencia de forma oral.



Gestantes a 5
años

Experiencia 15. ¡Sombras mágicas!

Instrucciones

Los **proyectores mágicos** son un objeto que permite generar sombras en la pared de distintas imágenes. La construcción de los proyectores con material recicitable se puede convertir en una experiencia familiar que permite generar otras formas de exploración y juego con niñas y niños de distintas edades, y reutilizar residuos que podrían convertirse en basura.

1. Reúna los materiales necesarios para el proyector, los cuales pueden ser material reutilizable. Es importante que estén limpios y secos.
2. Escoja un lugar donde puedan sentarse en familia a construir el proyector mágico.
3. Forre con la bolsa transparente una de las partes huecas del rollo de cartón... si no tiene el rollo, con un trozo de cartón puede crear uno.
4. Para asegurar la bolsa puede poner un caucho alrededor o cubrirlo con cinta de forma tal que la bolsa no se mueva, ni se salga.



5. Ahora tome el cartón y dibuje un animal, objeto o imagen que sea del agrado de las niñas y los niños. Tenga en cuenta, que no sea más grande que el círculo que conforma el rollo de cartón.
6. Recorte la imagen, si quiere la puede pintar o colorear y péguela encima de la bolsa transparente.
8. Si pone una linterna dentro del rollo (por la parte no forrada) dirigida hacia la pared o el techo proyectará sombras mágicas con las que podrán jugar, inventar historias para narrarlas al bebé que viene en camino o para construirlas con las niñas y los niños.





Gestantes a 5
años

Experiencia 15. ¡Sombras mágicas!



Instrucciones

8. **Ahora a jugar:** puede cambiar de imagen cuantas veces quiera o crear varios proyectores a la vez, uno para cada miembro de la familia. Puede usar plástico de colores como el papel celofán e incluso combinarlos para generar distintos colores. Puede narrar historias involucrando a todos los integrantes de la familia, dando un rol protagónico a niñas y niños. Si deforma el rollo del papel encontrará otros efectos visuales con muchas posibilidades de juego.

Prácticas que se pueden fortalecer



Práctica 6:

Mantener la casa limpia. Desinfectar superficies y dar un tratamiento adecuado a las excretas, las aguas residuales y los residuos sólidos.



Práctica 13:

Generar experiencias para el disfrute del juego, la creación, la exploración y la literatura con niñas y niños desde la gestación.

¿Qué Necesitamos?

Rollos de cartón de papel higiénico
Bolsas transparentes
Cartón
Pinturas o colores
Tijeras
Cinta
Cauchos
Linterna

Recomendaciones y ajustes

- Con niñas y niños pertenecientes a comunidades étnicas las imágenes construidas para crear las proyecciones, pueden ser parte de su simbología y tradición oral.
- Para niñas y niños con baja visión, puede crear un rollo más amplio y con ello imágenes más grandes y así generar proyecciones de mayor amplitud.



1 a 5 años



Experiencia 16. Un toldillo asombroso

Instrucciones

En varias regiones del país las familias utilizan toldillos para dormir y protegerse de los zancudos, moscas y otros vectores presentes en su entorno, por ello, para favorecer el uso del toldillo con las niñas y los niños más pequeños y así fortalecer esta práctica de cuidado frente animales que representan un peligro para la salud, realice una experiencia donde convierta los toldillos usuales en toldillos asombrosos para las niñas y los niños.

1. En conjunto con sus cuidadores, las niñas y los niños imaginan como el toldillo se puede convertir en una representación del universo.
2. Invite a las niñas y niños a observar el cielo en la noche y hable sobre la luna las estrellas, las constelaciones, incluso los planetas que no se alcanzan a ver y todas las ideas que las familias tienen sobre el universo. Con las niñas y niños más pequeños este ejercicio de observación puede estar acompañado de cantos y arrullos.
3. Posteriormente, junto a niñas y niños busquen objetos en el hogar que permitan construir algunas estrellas, planetas, lunas y demás elementos propios del universo y que se puedan pegar o colgar al toldillo que cubre la cama donde duermen ellas y ellos.

Existen varias opciones para construirlos:

- a. Con papel aluminio que se tenga en casa. Para este las niñas y niños pueden dibujar sus formas de representar los distintos elementos del universo, que luego recortarán y pegarán o colgarán dentro del toldillo. Para desarrollar la experiencia con bebés se requiere el acompañamiento del adulto, para permitirles jugar y explorar el papel.

- b. Otra opción de materiales puede ser con cartón, colores o pintura, siguiendo el mismo procedimiento que se hizo con el papel aluminio.
- c. También se podrían hacer con los paquetes de algunos alimentos que tienen una parte plateada, sería una forma de reutilizarlos.
- d. Se puede revisar dentro de casa que otros materiales sirven para esta creación, siempre pensando que no se vaya a generar ningún tipo de riesgo de accidente, tanto al momento de hacerlos como de tenerlos dentro del toldillo.

4. Una vez se cuelguen o peguen los elementos, será un buen momento para contar historias que acompañen el momento de dormir de los bebés; o junto a las niñas y niños más grandes crear historias o canciones alrededor de dichos elementos. Recuerde que es una oportunidad para compartir la riqueza de la tradición oral de la comunidad a la que pertenezca la familia.

De esta forma, ya no solo será un toldillo que protege de animales que ponen en riesgo la salud, sino una excusa para narrar historias, compartirlas en familia, tener momentos agradables de sueño, entre otras posibilidades de asombro que se pueden motivar con el toldillo mágico.

Existe la posibilidad de que los elementos construidos, se cambien a lo largo del tiempo.



Experiencia 16. Un toldillo asombroso

¿Qué Necesitamos?

Papel aluminio, cartón o paquetes de alimentos que tienen una parte plateada

Colores o Pinturas

Cuerdas, nylon o pita, etc.

Cinta

Tijeras

Otros que la familia tenga dentro de su hogar y sirvan para construir los elementos.

Prácticas que se pueden fortalecer



Práctica 7:

Proteger a la familia de moscas, cucarachas, ratas, zancudos, murciélagos y otros animales que representan un peligro para la salud.



Práctica 13:

Generar experiencias para el disfrute del juego, la creación, la exploración y la literatura con niñas y niños desde la gestación.

Recomendaciones y ajustes

- Con comunidades étnicas se puede enriquecer esta experiencia reconociendo sus ideas vitales sobre el cosmos, ya que la mayoría de las comunidades étnicas orientan y representan su cosmovisión y planes de vida a través de simbologías o representaciones propias del cosmos las cuales puede incluir dentro de los elementos a colgar o pegar en el toldillo. Compartir relatos sobre estas representaciones, permite a su vez enriquecer la construcción de identidad de las niñas y los niños incluso desde la misma gestación.
- En relación con las comunidades campesinas, es importante tener en cuenta que algunas tienen una mirada sobre las estrellas, que muchas veces orientan sus siembras o hacen parte de sus legados ancestrales, y que pueden incluirse dentro de los elementos a colgar o pegar dentro del toldillo y de las narraciones que se construyan o compartan alrededor del toldillo mágico.
- Las dos situaciones son formas de valorar su conocimiento ancestral y poner a disposición de las niñas y los niños, para entender que hay muchas formas de comprender el mundo y que las de sus comunidades son importantes también.



Experiencia 17. Historias asombrosas de animales.

Instrucciones

1. En familia escojan un espacio y momento para socializar información sobre el habitat y alimentos que consumen algunos animales del territorio, y cómo algunos de ellos llegan a vivir en el hogar.
2. Identifiquen en conjunto con las niñas y los niños cuales animales podrían causar daños en la salud de los miembros de la familia. Tenga en cuenta las siguientes **historias asombrosas**:

Cucarachas: Las razones por las que las cucarachas vienen a tu casa son: restos de la comida, los lugares húmedos y oscuros donde anidar, y la basura y su olor. Su hábitat ideal son las áreas húmedas y cálidas por lo que es común que las máximas poblaciones se presenten en los alcantarillados.

Moscas: Las moscas viven en la basura y dondequiera que haya materia fecal de animales. La mayoría de las moscas son diurnas. Las moscas viven alrededor de la comida que se está pudriendo, la carne descompuesta. Estos insectos poseen unas piezas bucales con las que pueden succionar su alimento, no pueden morder, por lo que para poder digerir lo que comen deben vomitar para posteriormente succionar y poder alimentarse.

Zancudos: Las hembras ponen los huevos en el agua estancada, y en los alrededores de las casas. En el caso de los machos nunca se alimentan de sangre; su alimento es muy variado, como por ejemplo néctar, diferentes jugos de plantas, y materia en estado de degradación. Aparte, las hembras sólo se alimentan de sangre para brindarle hierro a sus huevos.

Ratones: Las ratas viven en grandes colonias debajo de las superficies de las ciudades, generalmente alcantarillas y sistemas de drenajes de la ciudad. Estos roedores viven en cualquier lugar que les facilite buscar comida. Se cree que por cada persona existen alrededor de 3 ratones. El lugar donde vive el ratón es en casi todo el mundo, después de la rata es la segunda especie más distribuida por todo el globo. A pesar de preferir ambientes cerrados y cálidos también se les encuentra viviendo en establos, graneros y campos de cosechas.

Murciélagos: La mayoría de los murciélagos habita en cuevas, grietas, árboles, troncos y otros lugares huecos y húmedos para descansar e hibernar, pero se pueden diferenciar en cuatro tipos según donde tienen sus refugios: cavernícolas, forestales, agrícolas y urbanos. Estos últimos encuentran refugio en las grietas de los edificios y casas, donde pueden formar colonias. Además, las farolas de la ciudad atraen un montón de insectos, que son la base alimentaria de este grupo animal, así que aprovechan estos sitios para buscar alimento.



Experiencia 17. Historias asombrosas de animales.

Instrucciones

3. Una vez socializadas estas “*historias asombrosas*”, y resueltas las dudas, motive a que las niñas y niños realicen en una hoja el plano o mapa de la casa donde habitan.
4. Finalice la experiencia con un recorrido por los espacios de la casa e identifiquen en conjunto con la niña o el niño donde podrían vivir confortablemente cada uno de esos animales
5. Determinen con los miembros de la familia, qué cambios se podrían realizar en la casa para evitar que estos animales entren y pongan en riesgo a las niñas y los niños.

Prácticas que se pueden fortalecer



Práctica 7:

Proteger a la familia de moscas, cucarachas, ratas, zancudos, murciélagos y otros animales que representan un peligro para la salud.



Práctica 13:

Generar experiencias para el disfrute del juego, la creación, la exploración y la literatura con niñas y niños desde la gestación.

¿Qué Necesitamos?

Hojas de block

Lápices de colores

Lupa (si se cuenta con ella en la casa)

Recomendaciones y ajustes

- Para familias pertenecientes a grupos étnicos puede desarrollar la experiencia en espacios como diálogos alrededor del fogón, encuentros familiares de la palabra, entre otros.
- Para el caso de grupos étnicos con lenguas nativas diferentes al español debe traducirse la descripción de la experiencia a su propia lengua.
- En caso de que los miembros de la familia no sepan leer y/o escribir es necesario realizar la descripción de la experiencia de forma oral.



Experiencia 18. Recorriendo nuestra casa

Instrucciones

Para contribuir a la consolidación del hogar como entorno protector:

1. Dibuje en conjunto con la niña, el niño o la mujer gestante en hojas separadas caras felices y caras tristes
2. El grupo familiar realiza un recorrido por el hogar (de ser posible los adultos de rodillas para visualizar el espacio a la altura de las niñas y los niños), a lo largo del recorrido se van identificando lugares seguros con las caras felices dibujadas previamente y los lugares que generan algún tipo de riesgo para los niños y las niñas con las caras tristes así:



Caras felices cuando se encuentren estas situaciones y similares:

- Elementos de limpieza y desinfección en sus envases originales.
- Bolsas plásticas fuera del alcance de las niñas y los niños.
- Albercas, pilas tapadas con protección rígida para evitar ahogamientos.
- La cocina con acceso restringido para las niñas y los niños.
- Material didáctico de piezas lo suficientemente grandes que no puedan ser tragados.
- Baldes y ollas sin líquidos.
- Temperatura del agua antes del baño del bebé.
- Ventanas libres sin muebles, camas y sillas cerca donde los niños se puedan caer.
- Cajones de armarios y mesas cerrados.
- Tomas eléctricas con protección.
- Electrodomésticos sin cables colgando.
- Medicamentos fuera del alcance de las niñas y los niños.
- Lámparas y plancha fuera del alcance de las niñas y los Niños.
- Elementos como bisturís, cuchillos, tijeras fuera del alcance de las niñas y los niños.

Caras tristes en los lugares donde más se accidentan las niñas y los niños y donde se encuentren estas situaciones o similares:

- Escaleras sin barandas.
- Elementos de limpieza y desinfección en envases de jugos y gaseosas y al alcance de las niñas y los niños.
- Tomas eléctricas sobrecargadas.
- Tomas eléctricas sin protección y al alcance las niñas y los niños.
- Muebles, camas, sillas cerca de las ventanas.
- Pisos con bastantes obstáculos que generan tropiezos y caídas.
- Pisos resbalosos.
- Ollas, baldes y recipientes con líquidos en mesas y pisos.
- Material didáctico de piezas muy pequeñas
- Pisos resbalosos.
- Cables al alcance las niñas y los niños.
- Muebles de un más de 1 metro de altura sin asegurar a la pared.





Experiencia 18. Recorriendo nuestra casa



Instrucciones

3. En una cartelera el grupo familiar va a responder las siguientes preguntas:

¿Cómo podemos transformar las caras tristes en caras felices?

¿En los lugares donde hay caras tristes qué puede suceder?

¿Cómo lo podemos evitar?

Prácticas que se pueden fortalecer



Práctica 9:

Tomar medidas adecuadas para prevenir accidentes en el hogar y su entorno.

¿Qué Necesitamos?

Hojas blancas

Colores: rojo, amarillo y negro.

Cinta

Marcadores



0 a 5 años



Experiencia 19. Todos somos investigadores

Instrucciones

1. En familia seleccionen 4 lugares del hogar como el baño, la escalera, el patio, las habitaciones, la cocina entre otros.
Para las familias con niñas y niños menores de un año van a seleccionar 4 lugares donde permanece más tiempo la niña o el niño.
2. Una vez seleccionados estos 4 espacios la familia investigadora visita cada uno de esos espacios durante 5 minutos y registran sus observaciones a partir de las siguientes preguntas:

¿Cómo es el lugar?

¿Quiénes van a ese lugar?,

¿Qué actividades se realizan allí?

¿Qué objetos se usan?

¿Qué tipo de accidentes podrían ocurrir?

¿Cómo se podrían evitar?

Cuando se vaya a trabajar con niñas y niños menores de 1 año los cuidadores hacen el recorrido por el hogar e identificaran los lugares seguros y los que representan un riesgo para las niñas y niños de esta edad entorno al sueño seguro identificando:

- Estado de cunas y corrales
- Que la superficie donde descansa el bebé es suficientemente plana
- Que el bebé este abrigado, pero no demasiado.
- Que se retiren al bebé los baberos, cordones y cualquier tipo de elemento que pueda causar asfixia.
- Que la casa sea un lugar libre de humo.
- Que el espacio entre las barandas o barras no sea mayor a 6.0 centímetros, de esa forma evita que el cuerpo de las niñas y los niños quede atrapado.
- Que el corral esté firme y en posición abierta antes de colocar al bebé.
- Que el bebé sea ubicado con los pies tocando la parte inferior de la cuna o corral para evitar que se deslice.



0 a 5 años



Experiencia 19. Todos somos investigadores

Instrucciones

3. El equipo investigador comparte sus observaciones con las niñas, los niños y las mujeres gestantes realizaran el reporte de la investigación por medio de un dibujo.

Para las familias con niñas y niños menores de un año el producto de la investigación será un cuento para que sea leído con las medidas de prevención a tener en cuenta en el hogar.

Prácticas que se pueden fortalecer



Práctica 9:

Tomar medidas adecuadas para prevenir accidentes en el hogar y su entorno.

¿Qué Necesitamos?

Hojas blancas

Lápiz

Colores



Experiencia 20. Identificando ando

Instrucciones

1. En familia Identifiquen las situaciones de riesgo en la siguiente imagen:



2. Retome 5 situaciones de riesgo identificadas por la familia en la imagen y comenten qué podría pasar y cómo evitarlo. Para ello, en una hoja diseñe el siguiente cuadro y diligéncielo con las conclusiones familiares:

¿Qué podría pasar?	¿Cómo evitarlo?



4 a 5 años

Experiencia 20. Identificando ando



Instrucciones

3. Diseñe con las niñas, los niños y las mujeres gestantes un dibujo que represente las medidas de prevención con lugares apropiados para implementos corto-punzantes, productos químicos en su lugar, etc.

Prácticas que se pueden fortalecer



Práctica 9:

Tomar medidas adecuadas para prevenir accidentes en el hogar y su entorno.

¿Qué Necesitamos?

Imagen

Hojas blancas

Colores



Experiencia 21. Mi cuento es un cuento

Instrucciones

1. Recolete en conjunto con la niña o el niño revistas, periódicos u otro material impreso que tengan, en el cual aparezcan personas, artículos de aseo, alimentos entre otros artículos.
2. Seleccionar en conjunto con la niña o el niño ¿cuáles? imágenes le llaman la atención y el ¿por qué?
3. Recorte las figuras seleccionadas por la niña o el niño con las cuales se podrán desarrollar las siguientes experiencias:
 - Construyan historias y cuentos
 - Ambienten los espacios en los que se llevan a cabo las prácticas e higiene y alimentación.
 - Diseñe un horario que le facilite a la niña o el niño identificar los momentos para las prácticas de higiene y alimentación, juego y descanso.

Prácticas que se pueden fortalecer



Práctica 10:

Fomentar el desarrollo de la autonomía de niños y niñas permitiendo que aprendan a realizar actividades como comer, vestirse e ir al baño por sí solos, siempre y cuando hayan desarrollado la capacidad para hacerlo sin la ayuda de un adulto.



Práctica 13:

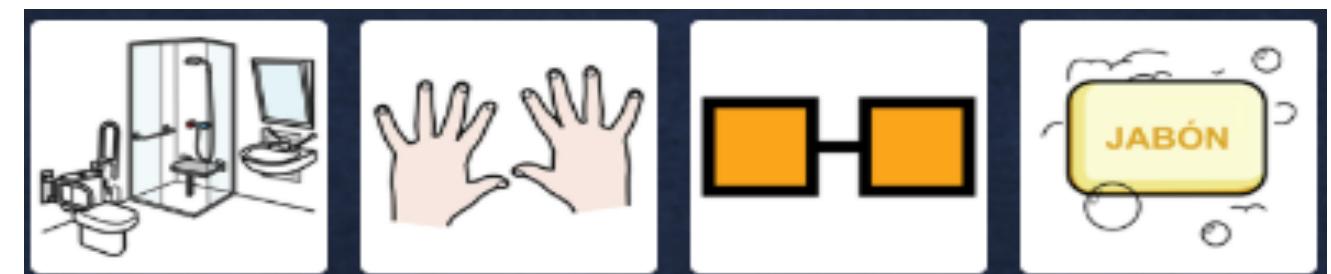
Generar experiencias para el disfrute del juego, la creación, la exploración y la literatura con niñas y niños desde la gestación.

¿Qué Necesitamos?

Revistas o periódicos
Tijeras
Pegante
Hojas

Recomendaciones y ajustes

- Promover la comunicación gestual, visual para el caso de los niños y niñas que tengan discapacidades asociadas a la comunicación. Así mismo identificar los apoyos que se requieren para la creación de una historia.
- Emplear las imágenes recortadas para anticipar las rutinas de higiene o alimentación y los lugares de la casa en los que se realizan estas prácticas. En algunos casos se requieren que las imágenes sean sencillas y sin tantos detalles. Este material puede ser apoyado con los diseños que brinda el siguiente link: <https://www.pictotraductor.com/>





4 a 5 años

Experiencia 22. ¡Mis tesoros!

Instrucciones

1. Busque en el hogar una caja de cartón que puede ser de zapatos o de pañuelos desechables o similares que permita crear un cofre para guardar objetos del hogar que a las niñas o niños les llame la atención.
2. Identifique con la niña o el niño los objetos que haya en la casa para decorar el cofre.
3. Relacione este cofre con historias o narraciones relacionadas con tesoros. Posteriormente ubique el cofre al alcance de la niña o el niño y promuévalo cada día para buscar objetos del hogar que pueda ocultar en el cofre diseñado.
4. Revise eventualmente con la niña o el niño los objetos que ha ido coleccioando, proveche para indagar sobre las características de estos objetos y lo que le gustó de ellos.

Prácticas que se pueden fortalecer



Práctica 10:

Fomentar el desarrollo de la autonomía de niños y niñas permitiendo que aprendan a realizar actividades como comer, vestirse e ir al baño por sí solos, siempre y cuando hayan desarrollado la capacidad para hacerlo sin la ayuda de un adulto.



Práctica 13:

Generar experiencias para el disfrute del juego, la creación, la exploración y la literatura con niñas y niños desde la gestación.

¿Qué Necesitamos?

Semillas
Telas
Botones
Hilos
Lanas

Recomendaciones y ajustes

Con niñas y niños con discapacidad:

- Seleccione una caja que sea fácil de abrir, preferiblemente si tiene manijas, o en caso tal elabórelas con lana cartón.
- Acompañe el diseño del tesoro con colores visibles y texturas; también lo puede acompañar con el sonido de cascabeles o de algún olor que le agrade a la niña o niño con discapacidad.
- Reúna objetos que le llamen la atención y motívelo a que escoja alguno de ellos para guardarlos en su cofre.
- Recordarle a la niña o niños con discapacidad que explore los objetos que ha ido coleccionando.



Experiencia 23. Nace una estrella

Instrucciones

1. Establecer a la hora del desayuno con los miembros de la familia un concurso de canto y mímica el cual se realizará en las horas de la noche. Cada uno creará su propio vestuario empleando prendas de vestir, telas u otro elemento
2. Promueva y apoye a lo largo del día el diseño del vestuario disfraz que la niña o el niño vaya creando para su personaje.
3. Inicie las presentaciones y promueva que entre los miembros de la familia adivinen los personajes.

Prácticas que se pueden fortalecer



Práctica II:

Acompañar la construcción de la identidad promoviendo la participación de niñas y niños en las rutinas y las decisiones del hogar.



Práctica I3:

Generar experiencias para el disfrute del juego, la creación, la exploración y la literatura con niñas y niños desde la gestación.

¿Qué Necesitamos?

Ropa
Accesorios
Telas
Sábanas
Maquillaje, entre otros.

Recomendaciones y ajustes

Con niñas y niños con discapacidad:

- Identifique cuáles son las canciones que suscitan las intenciones de cantar o bailar. De allí, se brinde el apoyo en la elaboración del disfraz.
- Promover la comunicación gestual, visual para el caso de los niños y niñas que tengan discapacidades asociadas a la comunicación. Así mismo identificar los apoyos que se requieren para realizar la personificación relacionada con el movimiento.



Experiencia 24. ¿Quiénes me rodean?

Instrucciones

1. Construya en conjunto con la niña o el niño un álbum de fotos de las personas más significativas del núcleo familiar.
2. Motive a que señale en las fotografías los integrantes de la familia y apoye el reconocimiento de cada uno de ellos por el nombre, sobrenombre o características que le sean de fácil recordación.
3. Motive a la niña o el niño a que observe el álbum en algún otro día de la semana e identifique los miembros de la familia y sus nombres.

Nota: Puede emplearse los dispositivos móviles para realizar el álbum de manera digital.

Prácticas que se pueden fortalecer



Práctica 11:

Acompañar la construcción de la identidad promoviendo la participación de niñas y niños en las rutinas y las decisiones del hogar.



Práctica 13:

Generar experiencias para el disfrute del juego, la creación, la exploración y la literatura con niñas y niños desde la gestación.

¿Qué Necesitamos?

Hojas de papel o Cartulinas

Pegante

Objetos o accesorios para decorar.

Recomendaciones y ajustes

Con niñas y niños con discapacidad:

- Para la elaboración del álbum disponga de una sola foto por hoja, ya que así se evita una saturación de imágenes que puede llegar a confundir a la niña o niño con discapacidad.



Gestantes a 5
años

Experiencia 25. Relatos de los ancestros



Instrucciones

1. En familia escojan un espacio y de la casa, en donde se reúnan (puede incluso realizarse vía teléfono celular si algún miembro de la familia está lejos en aislamiento).
2. En orden determinado, cada miembro mayor de la familia relata cuál es su ancestro (padre, abuelo, bisabuelo, tatarabuelo), más antiguo, del que tiene recuerdos por haberlo conocido, o simplemente del que escuchó hablar.
3. De este ancestro debe tratar de compartir su nombre, de dónde venía, donde vivió la mayoría de su vida, quién eran su familia, y cuál es la relación familiar con la persona que realiza el relato y con los adultos, jóvenes, niñas y niños que lo escuchan.
4. Una vez todos los adultos de la familia socialicen las historias de sus ancestros, identifiquen cuál es el ancestro más antiguo del que se tiene memoria y cuál era su lugar de origen.
5. Con esta información, en familia dibujen su árbol familiar, de tal manera que el ancestro más antiguo será las raíces del árbol y desde ahí, se hace por las ramas que representan las diferentes generaciones que fueron naciendo hasta llegar a los actuales jóvenes, niñas y niños de la familia.
6. De los miembros de las familias que se tengan fotos, puede identificarse cada miembro de la familia con una fotografía. Es de aclarar que una generación hace referencia al grupo de hermanos que nacieron de un mismo padre y madre, o con el cual solo se comparte uno de los dos padres, es decir se comparte padre o madre solamente.
7. Una vez el árbol familiar esté listo, registre mediante una fotografía el árbol construido, convirtiéndose así dicha foto, en parte de la historia de la familia.

Prácticas que se pueden fortalecer



Práctica 11:

Acompañar la construcción de la identidad promoviendo la participación de niñas y niños en las rutinas y las decisiones del hogar.



Práctica 13:

Generar experiencias para el disfrute del juego, la creación, la exploración y la literatura con niñas y niños desde la gestación.

¿Qué Necesitamos?

Hojas de block
Lápices de colores
Materiales de reciclaje que la familia disponga (opcional)

Recomendaciones y ajustes

- Para familias pertenecientes a grupos étnicos puede desarrollar la experiencia en espacios como diálogos alrededor del fogón, encuentros familiares de la palabra, entre otros.
- Para el caso de grupos étnicos con lenguas nativas diferentes al español debe traducirse la descripción de la experiencia a su propia lengua.
- En caso de que los miembros de la familia no sepan leer y/o escribir es necesario realizar la descripción de la experiencia de forma oral.



Experiencia 26. ¡Todo en su lugar!



Instrucciones

1. Establezca un espacio en el cual involucre al niño en la organización de objetos como juguetes, prendas de vestir, cubiertos, entre otros.
2. Proponga durante la experiencia instrucciones relacionadas con ubicar estos elementos en los lugares que corresponden, orientar la ubicación por colores o por tamaños; esto no solo favorecerá la comprensión de la ubicación espacial sino además ir identificando las características de los objetos y el sentido del orden sobre éstas.
3. Concluya la experiencia con una reflexión con el niño o la niña sobre cómo estaban antes los objetos y cómo quedaron luego de organizarlos.

Prácticas que se pueden fortalecer



Práctica 12:

Promover la construcción de normas y límites, explicándoles a los niños las rutinas, actividades y situaciones cotidianas de la familia.



Práctica 13:

Generar experiencias para el disfrute del juego, la creación, la exploración y la literatura con niñas y niños desde la gestación.

¿Qué Necesitamos?

Objetos

Juguetes

Prendas de vestir

Recomendaciones y ajustes

- Ubicar los objetos o juguetes a alcance del niño o la niña con discapacidad. Brinde los apoyos para aquellas niñas y niños con discapacidades asociadas al movimiento para lograr la manipulación de los objetos.
- Apoye las características de forma y color mediante el uso de gestos, sonidos, imágenes que se relacionen con la característica que se esté abordando: color, forma, etc.



Experiencia 27. Evitando el contagio

Instrucciones

1. Identifique dos (2) recomendaciones para cumplir con la cuarentena y evitar el contagio por COVID- 19.
2. Dramatice en familia en conjunto con el niño o la niña las recomendaciones seleccionadas.
3. Reflexione con la niña o el niño sobre la importancia de cumplir estas normas para el cuidado de la salud y lo que sucedería en caso de no cumplirlas.
4. Proceda a elaborar 2 carteles con el niño o la niña que representen las recomendaciones dramatizadas, las cuales puede ser mediante dibujos o imágenes recortadas.
5. Ubique los carteles en un lugar visible para que la niña el niño y su familia recuerden el cumplimiento de las recomendaciones para evitar el contagio.

Prácticas que se pueden fortalecer



Práctica 12:

Promover la construcción de normas y límites, explicándoles a los niños las rutinas, actividades y situaciones cotidianas de la familia.



Práctica 13:

Generar experiencias para el disfrute del juego, la creación, la exploración y la literatura con niñas y niños desde la gestación.

¿Qué Necesitamos?

Dos recomendaciones para evitar el contagio por COVID – 19

Hojas blancas
Colores
Pegante
Tijeras
revistas

Recomendaciones y ajustes

Con niñas y niños con discapacidad:

- Apoye la dramatización con gestos, movimientos, imágenes o sonidos que permitan comprender la recomendación seleccionada.
- Involucre a la niña o niño con discapacidad para la elaboración de los carteles con los apoyos requeridos para aquellos que presentes discapacidades asociadas al movimiento o a la comunicación.
- Se recomienda que la elaboración de los carteles sea con imágenes sencillas y sin tanto detalle.
- Reitere sobre “si se debe hacer...” o “no se debe hacer...” para la comprensión de las recomendaciones para evitar el contagio.