

momentos extraordinarios en familia

¡Hola familias!

Aquí encontrarán maneras de redescubrir la vida cotidiana, de activar los oídos, los ojos, las palabras y las ideas curiosa para jugar y explorar en familia.

Seguramente descubrirán que al incluir canciones, preguntas o pausas a las acciones que hacen todos los días están fortaleciendo el desarrollo y el aprendizaje de las niñas y los niños.

¡En el hogar podrán vivir momentos extraordinarios en familia!

No duden en compartir sus descubrimientos, propuestas y preguntas con otras familias y con la profe o el profe.

Para empezar a usar este kit de Momentos **extraordinarios** es importante que vayan a la hoja de recortables "ruleta" y la armen en familia para empezar a explorar, jugar, crear o leer en familia.

Podrán elegir qué hacer cada día, contando con diversas posibilidades, ya que cada hoja se transforma en algo extraordinario:

Las experiencias para explorar en familia les brindan sugerencias de actividades sencillas para hacer juntos.

El cancionero para jugar con las palabras les regala momentos en familia llenos de juegos de palabras y amor.



Las hojas recortables para jugar y crear les permitirán construir juegos divertidos para hacer en familia.

Y con los libros para leer juntos podrán dedicar un rato al día para acercarse a la literatura y disfrutar de las historias y la imaginación.

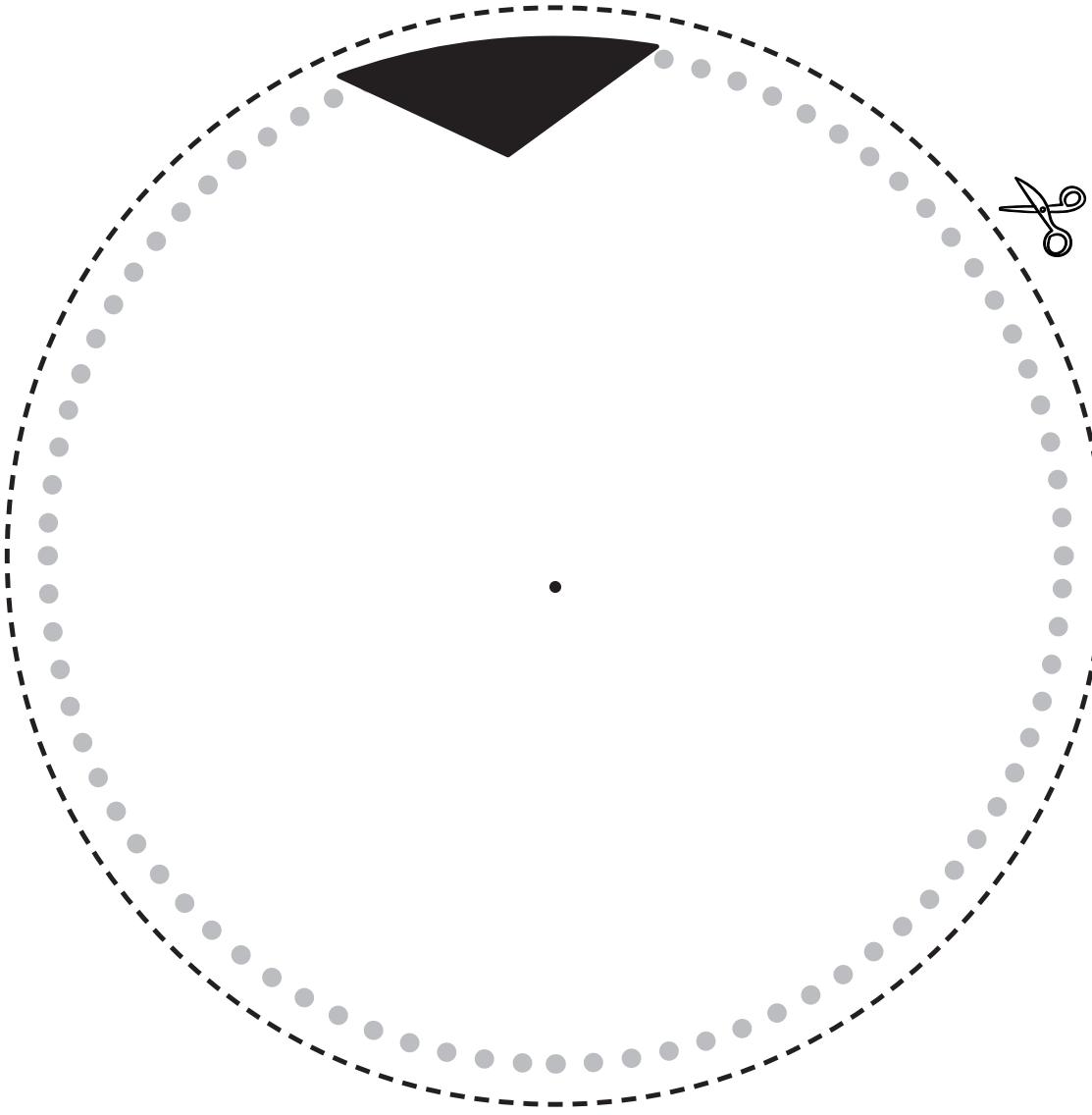
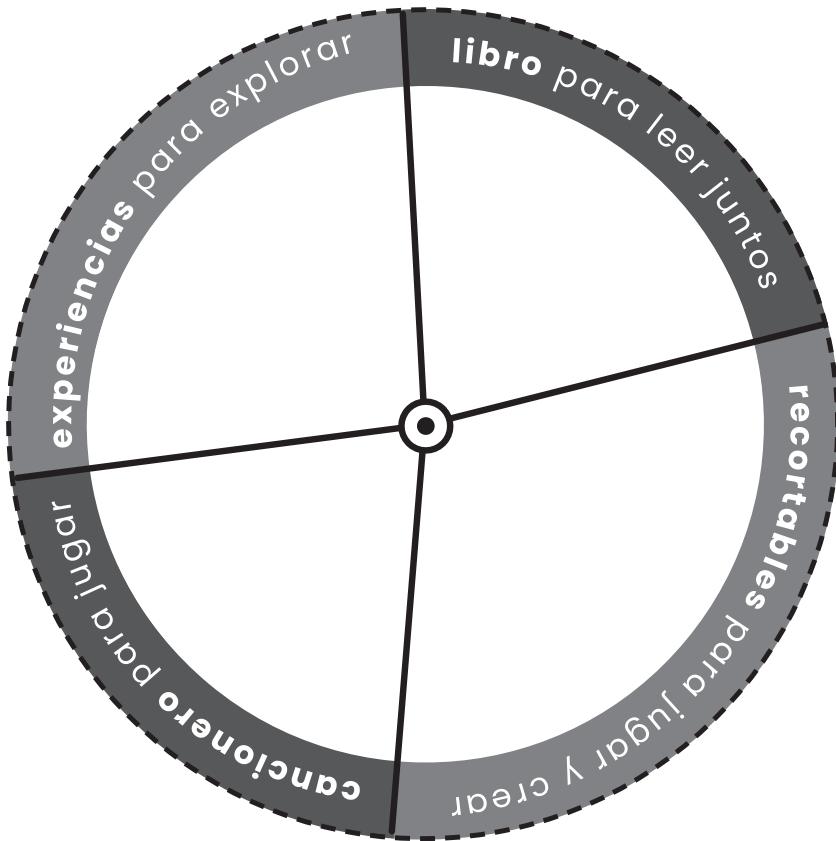
La cotidianidad se puede volver **extraordinaria** en familia, no dejen de sorprenderse con las maravillosas habilidades de las niñas y los niños.

Experiencias para explorar en familia

Cancionero
para jugar con las palabras,
el sonido y el movimiento

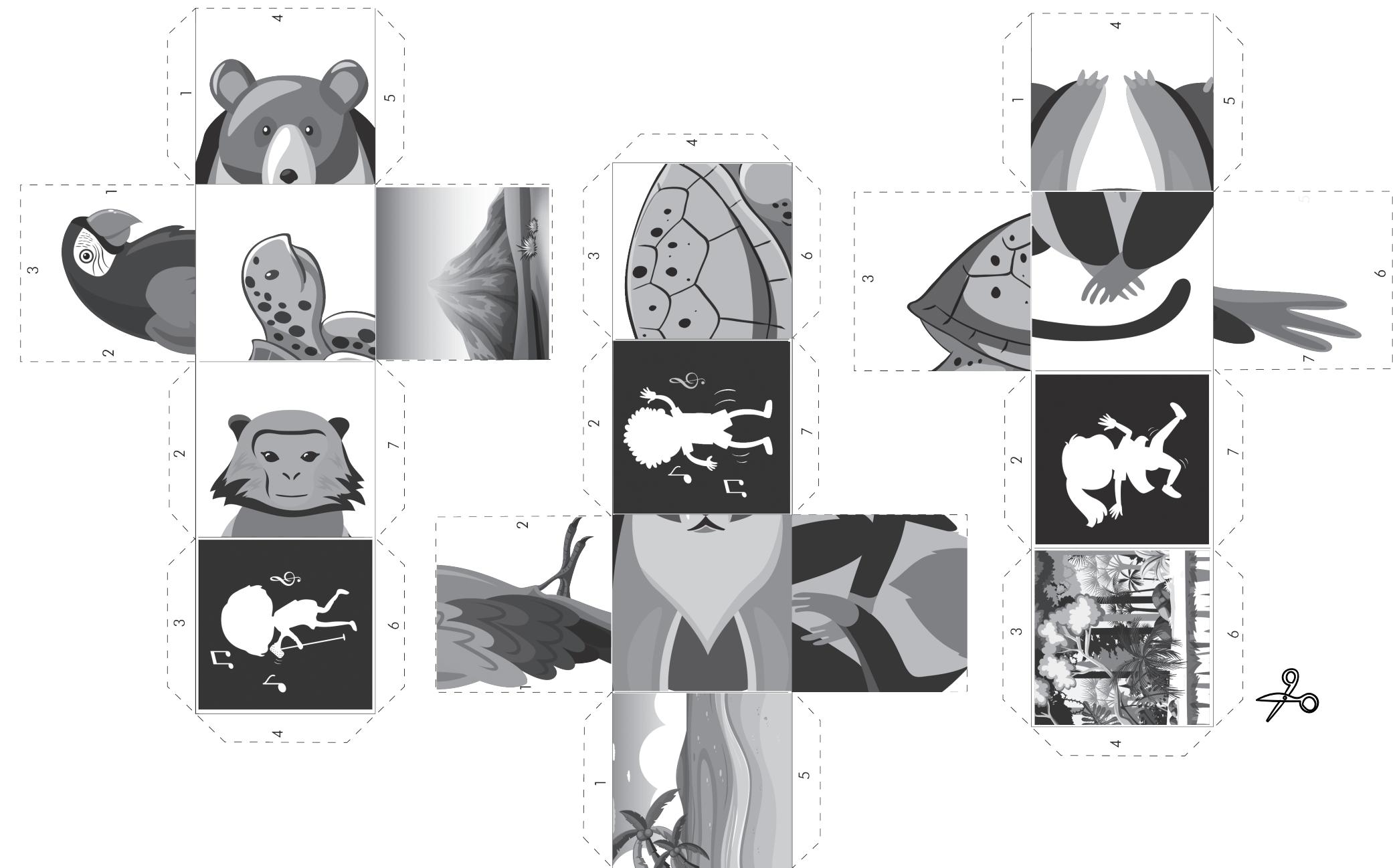
Recortables
para jugar y crear
Instrucciones
para armar el kit

Libro
para leer juntos



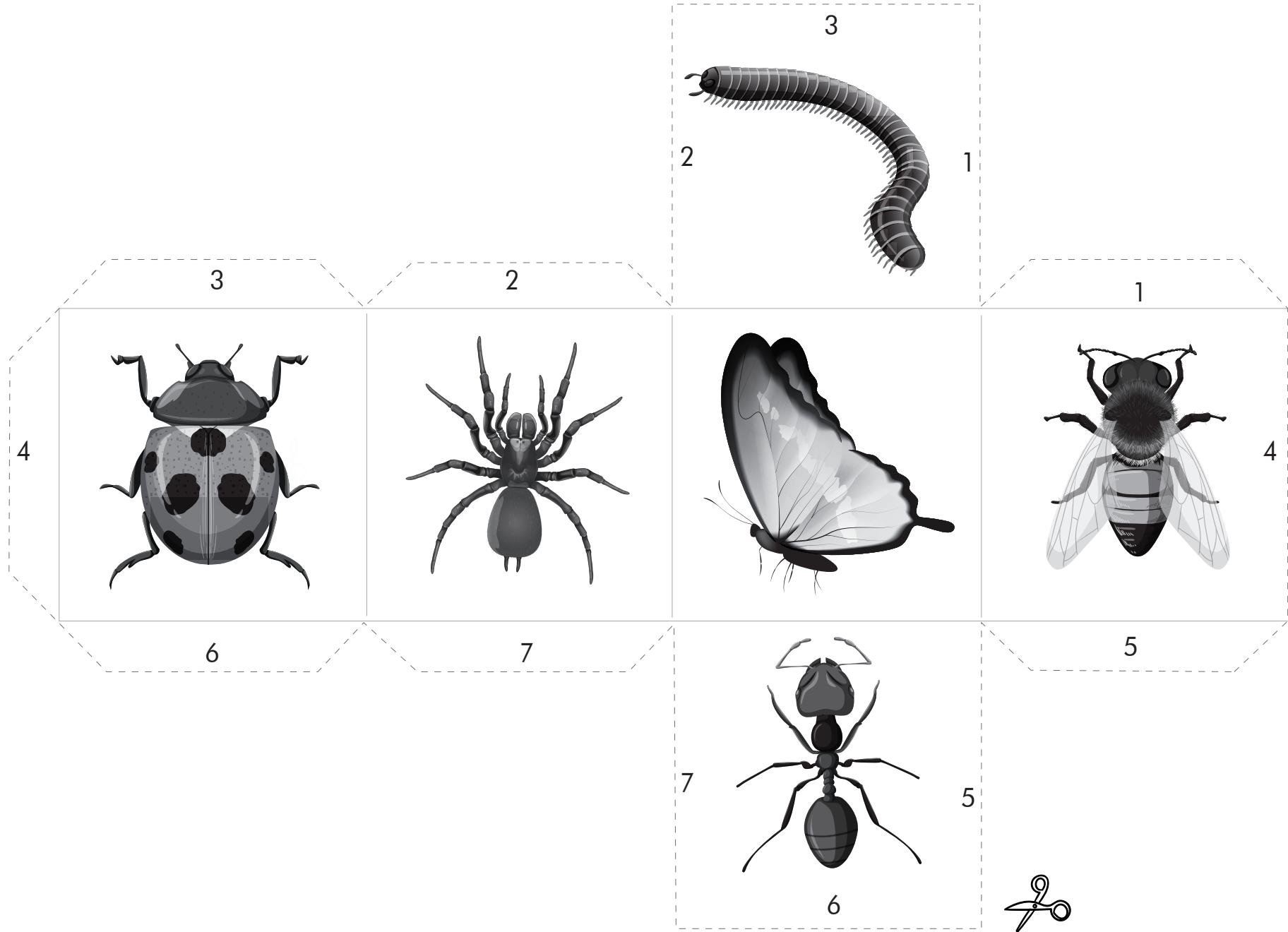
momentos **extra**ordinarios **para** jugar y crear

ruleta



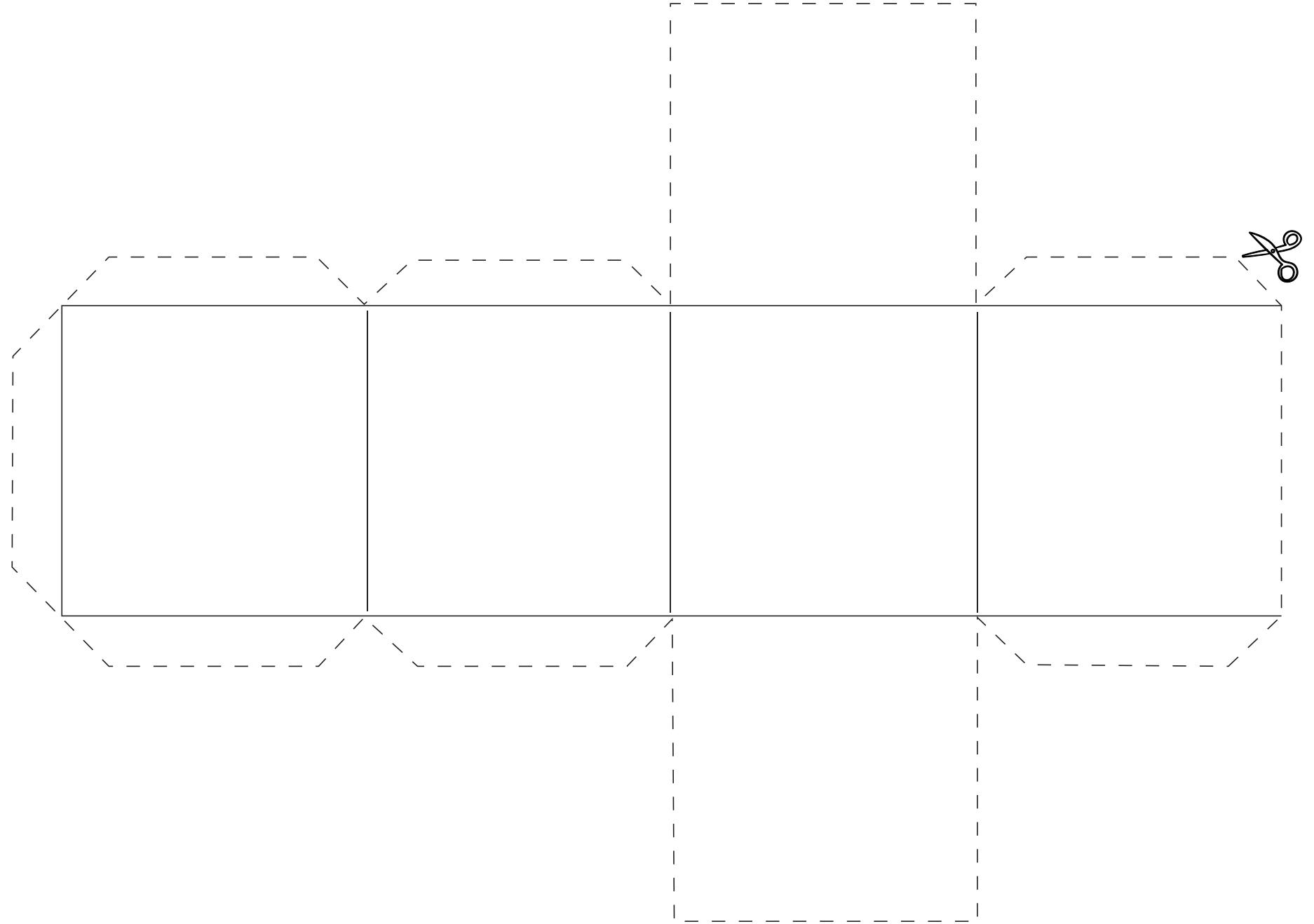
momentos **extra**ordinarios para jugar y crear

cubos



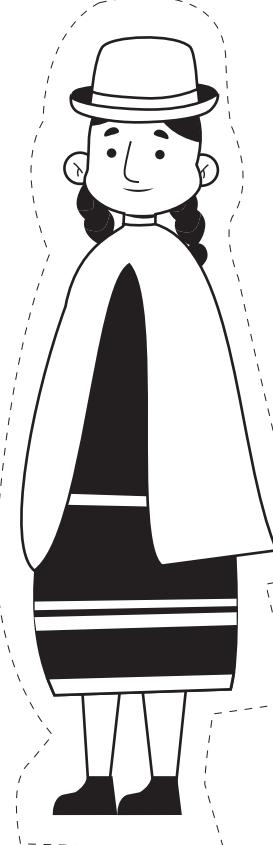
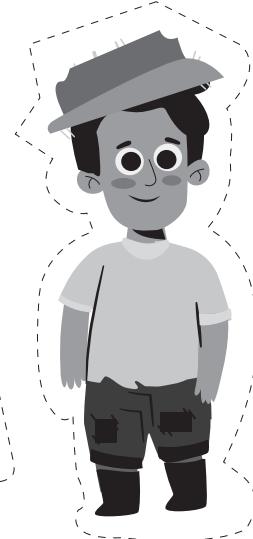
momentos extraordinarios para jugar y crear

cubos



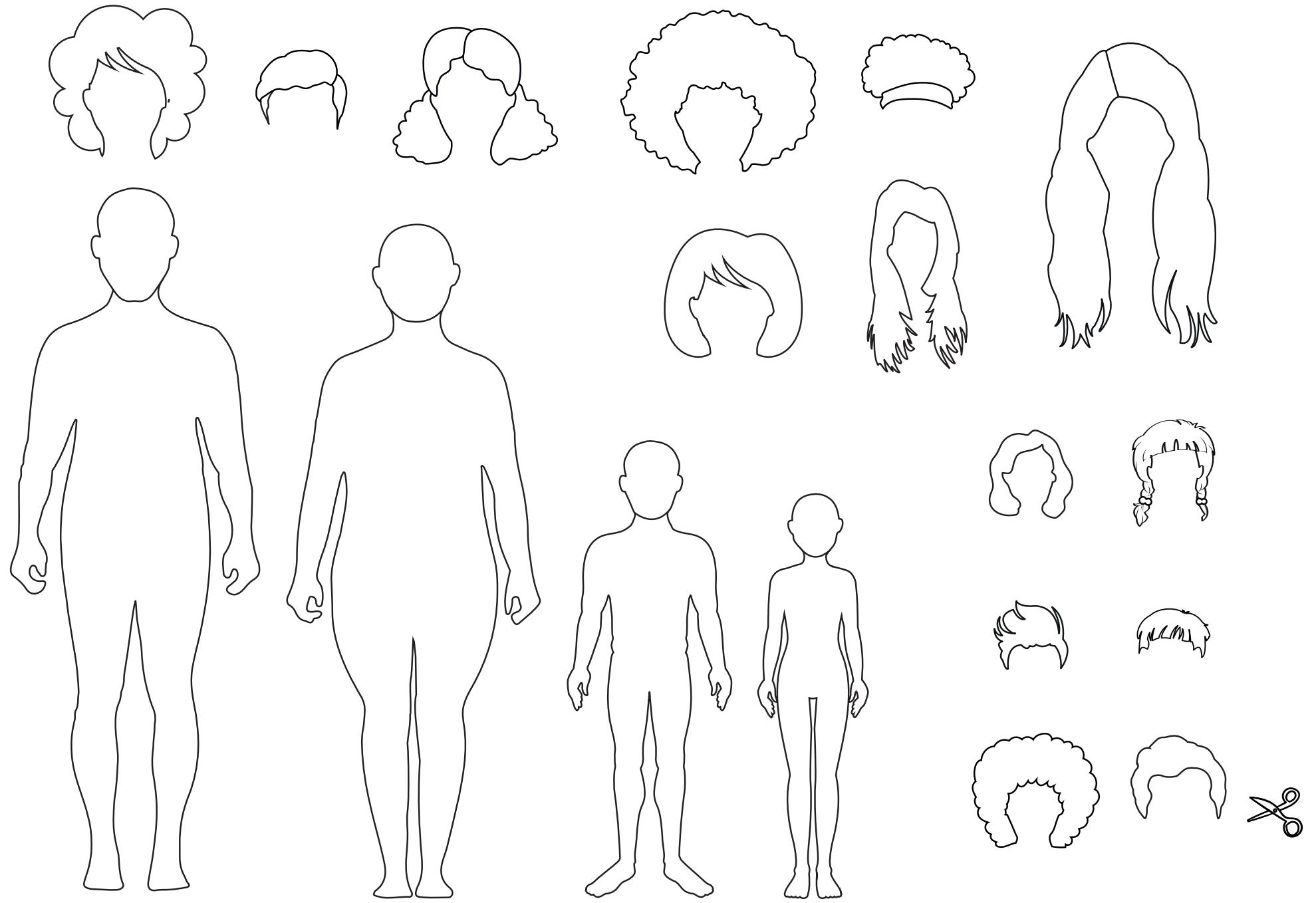
momentos extraordinarios para jugar y crear

cubos



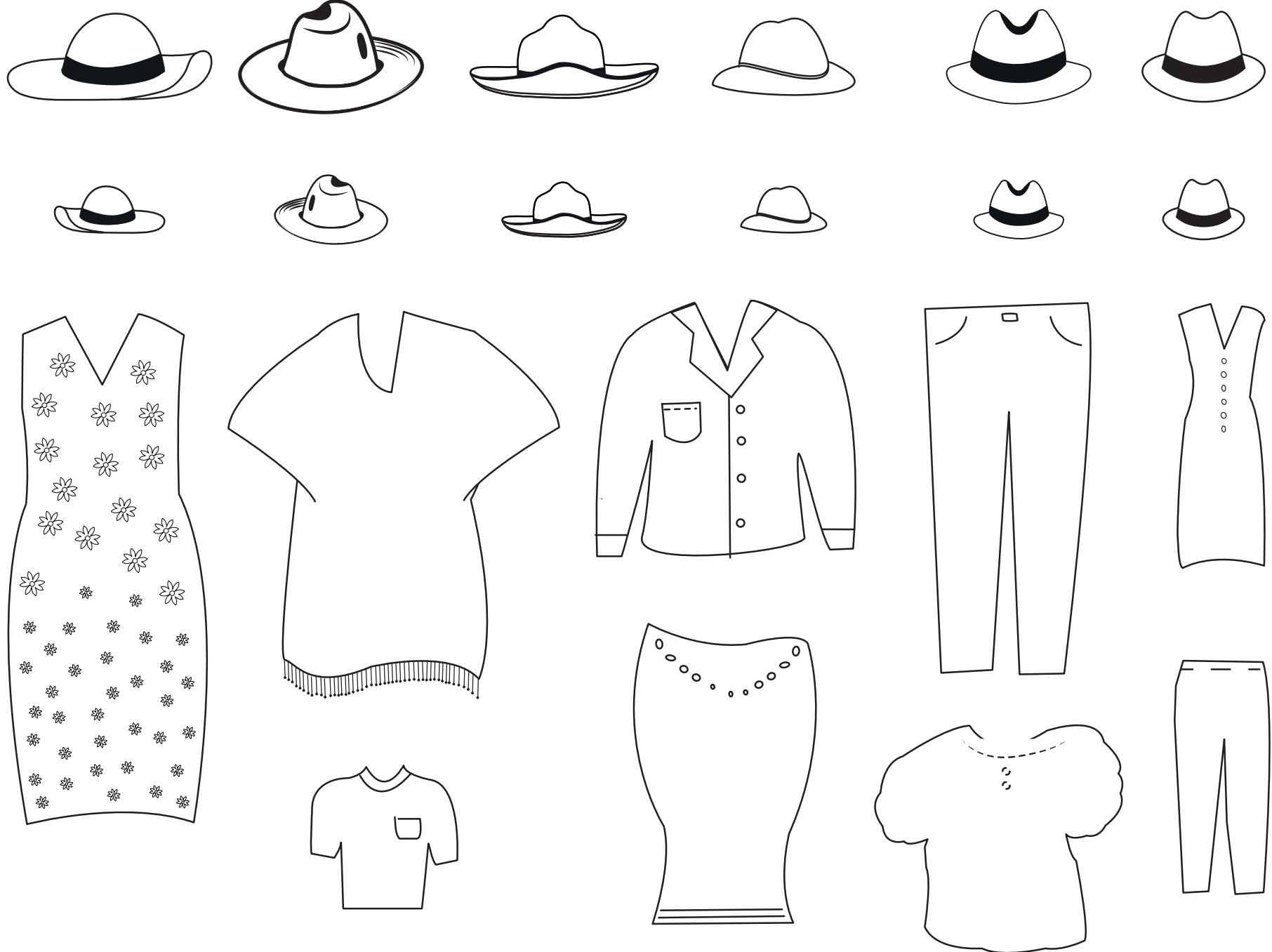
momentos **extra**ordinarios para jugar y crear

títeres



momentos extraordinarios para jugar y crear

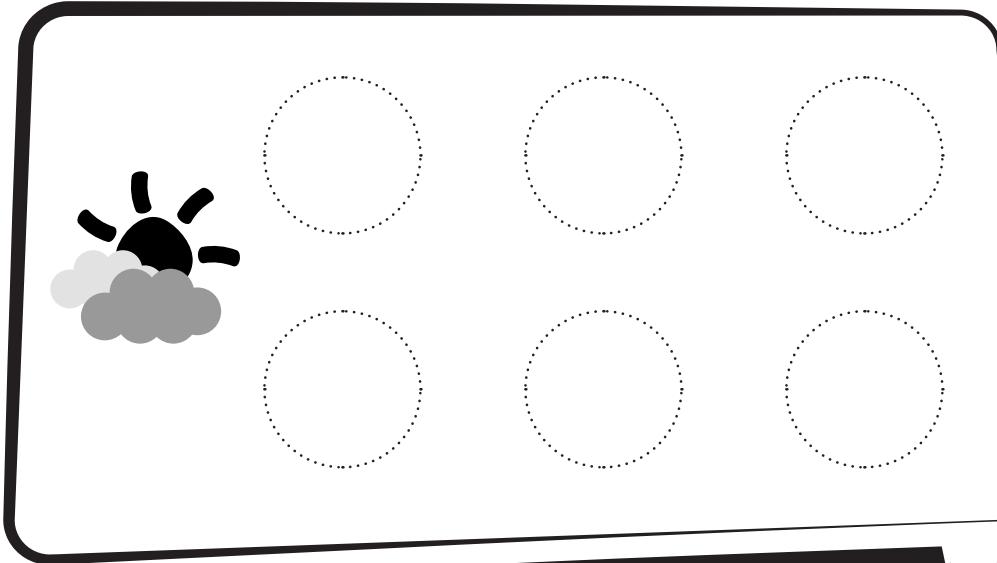
títeres



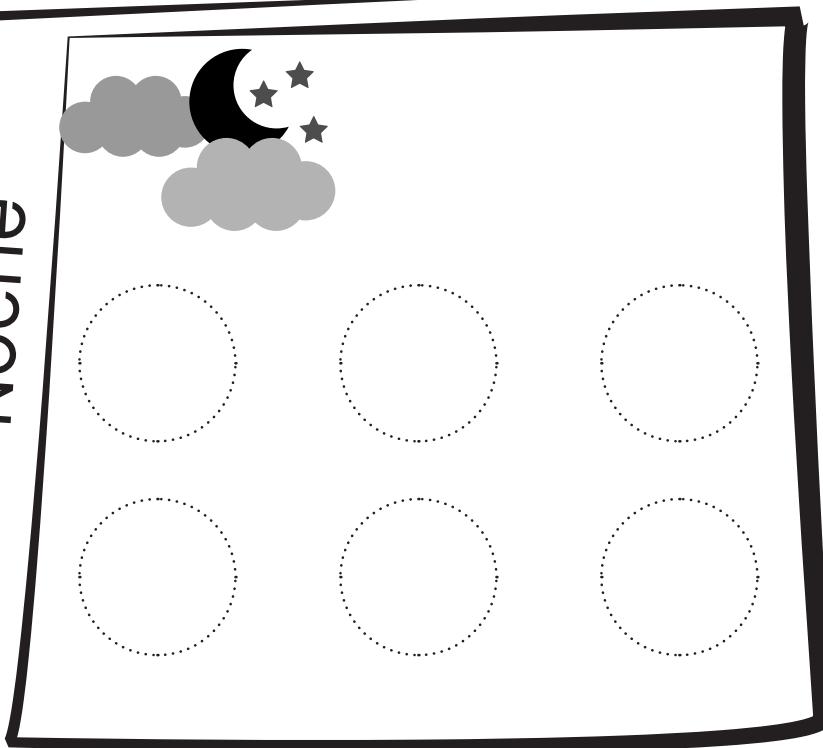
momentos extraordinarios para jugar y crear

títeres

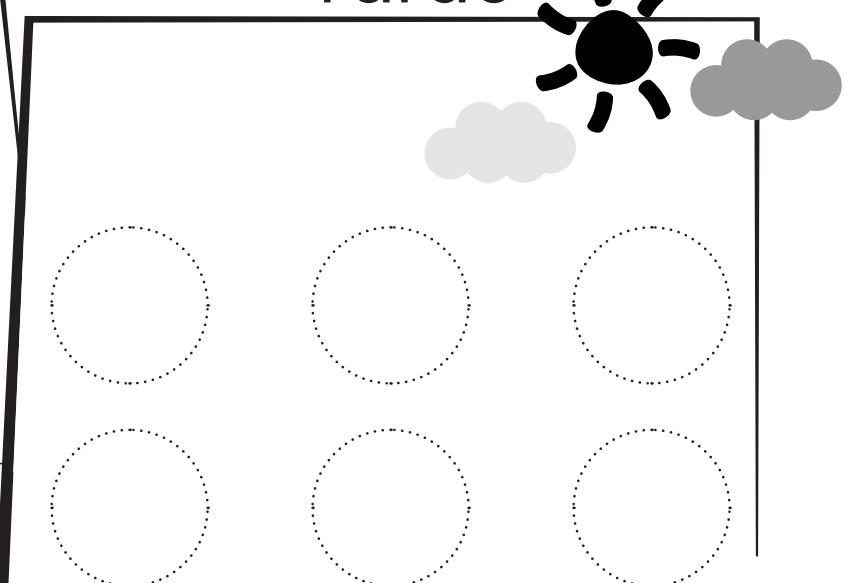
Mañana



Noche

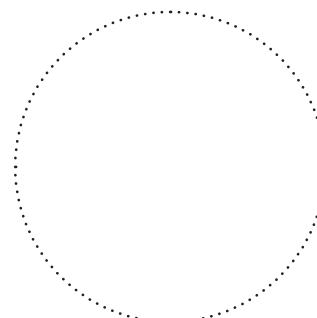
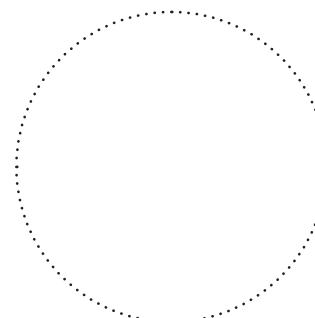
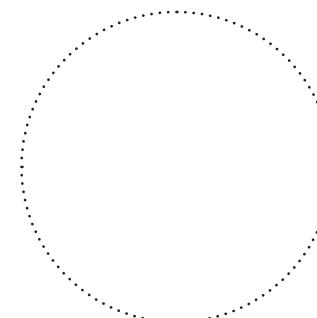
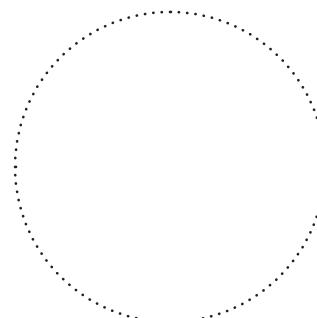
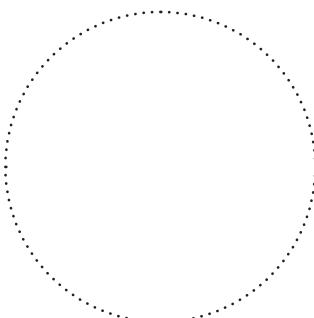
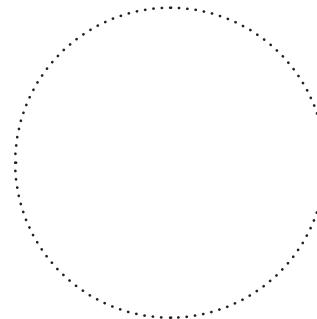
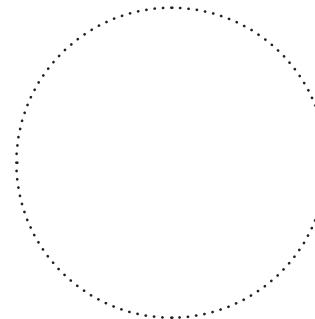
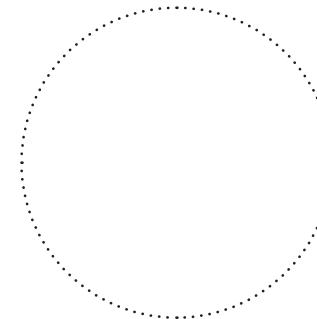
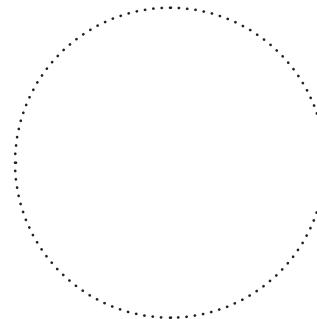
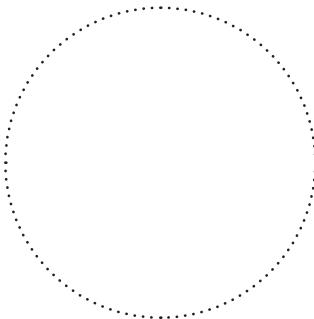


Tarde



momentos extraordinarios para jugar y crear

mi rutina



momentos extraordinarios para jugar y crear

mi rutina

Seguro conversando con la profe o el profe y las demás familias se encontrarán varias alternativas.

¿Qué es aquello en lo que necesitan más apoyo y ayuda?

¿Qué es eso que les hace sentir orgulloso y convencimiento?

Pensemos y tengamos en cuenta para

conversar con la profe o el profe.

Porque por estar cada vez mejor y más felices.

Porque los logros también aquejan a los niños es importante recordar que no solo la familia para comprender el desarrollo de las niñas y los niños un poco a poco cada vez mejor como



• ¿Qué aprendimos en familia?

Antes de responder, sonríe

Hay momentos en que las situaciones se salen de control, por ejemplo, cuando los bebés no dejan de llorar o cuando la niña o el niño hace una pataleta. Se siente la rabia subir por todo el cuerpo.

Cuando comiencen a sentir esto, hagan el gesto de una sonrisa, cierran por unos segundos los ojos y pónganse a la altura de las niñas y los niños. Esto hará que automáticamente los músculos de la cara se relajen y mientras se agachan, también baja la rabia; así podrá pensar la mejor decisión, que puede ser pedir la de pedir ayuda a alguien mientras ustedes se calman.



Simplemente... respira

Cuando se sientan agitados o en cualquier momento del día, pongan sus manos en el estómago y sientan el ritmo de su respiración, fijense si está agitada y llévenla a un ritmo más pausado.

Está comprobado que aprender a respirar tiene un alto impacto en nuestra salud. También pueden escoger un momento del día para hacer el siguiente ejercicio de respiración consciente: relajen los brazos y hombros, concentren su atención en la respiración, imaginen que tienen al frente una flor. Inhalen, como cuando huelen el aroma de una flor y luego soplen suave como para mover sus pétalos, concéntrense en ello por 5 minutos, les ayudará a encontrar serenidad.



• ¿Qué otras cosas podrían disfrutar?

poco,

entra

a mirar

o recocerse

y poder

seguir.

que

otras

cosas

disfrutar.

que esos minutos sean su momento.

que

otras

cosas

disfrutar.

que

preferencia

y sentarse

a tomarse

un

amigo.

prepararse

a caminar,

conversar

con una

amiga

o un

amigo.

Prepararse

para salir

que

padre

hacer

que

padre

que

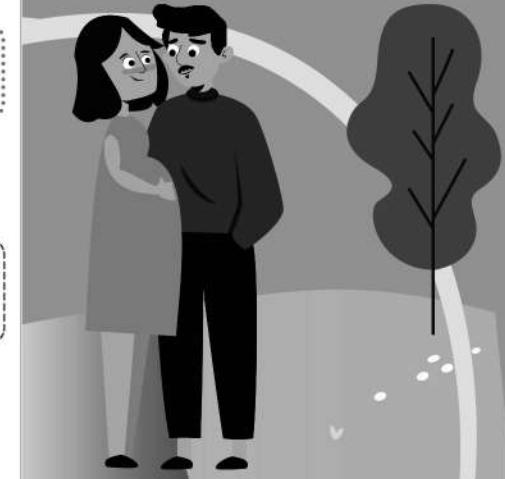
Algunas de las rutinas que se incluyen, ayudan a comprender cómo se sienten. ¿Qué les sucede a los niños cuando se sienten emocionados y qué puede provocarlos, más tarde, para que se sientan felices o tristes. Por ejemplo, si un niño se siente emocionado, es porque ha hecho algo que le gusta, como correr o saltar. Si se siente triste, es porque no ha podido hacer lo que quería.

Otro tipo de rutinas que se incluyen, ayudan a comprender las emociones que tienen los niños. Por ejemplo, si un niño se siente emocionado, es porque ha hecho algo que le gusta, como correr o saltar. Si se siente triste, es porque no ha podido hacer lo que quería.

Además, es importante que los hablen sobre las emociones y qué sentimientos tienen. Para ello, se incluyen ejemplos de rutinas que se realizan en la familia, como cocinar juntos, leer historias, jugar a las maquinitas, etc. Estas rutinas sirven para que los niños aprendan a reconocer y describir sus propias emociones y las de los demás.



En familia... ¡Nos cuidamos!



sobre las emociones.
Usen los títulos del kit para conversar

que ir, ella volverá pronto".

Por ejemplo: "Se que estás triste porque mamá se tuvo que ir, pero te traeré regalos". Si hoy tienes más ganas en la familia, se le dará menor tristeza. Menos novedades nos alejan de la familia.

A los bebés que aún no hablan, presentale sus palabras:



negativo de esa situación.

Si te sientes triste, es porque no te sientes bien. Tienes que dormir bien, comer bien y divertirte.

Todos contienen cosas que te hacen sentir bien.

El indicador rápidamente se siente mejor.

El de la mitad media, el pequeño tristeza,

por ejemplo, el gorro se siente una emoción;

Cada dedo de la mano se siente una emoción;

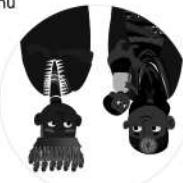
¿Cómo se sintieron ayer?

Algunos momentos de cuidado al bebé
sobre la niña y el niño

algunos momentos de cuidado al bebé. Se importa aplicarles estos nuevos trucos para que se sientan más seguros en la familia. No olviden que, si hay niños más grandes se tutea algunos momentos de cuidado al bebé.

que todos están tranquilos.
Puedan tener un descanso; este hace posible ser siempre cuando que todos en la familia Recuerden que la rutina puede cambiar,

colabora en la máquina, en la tarde o en la noche. dormir bien es importante para regularizarlo, precisando que el momento la moma toma un baño o lo pasea durante la noche. Por ejemplo, uno de los trucos puede entregar el bebé a los padres para que lo acuesten. Los padres comprenderán que las novedades tristes se ciñen a la familia y consienten, entre otros, una noche de dormir en momentos que no coinciden con los horarios de sueño de los demás, ser amables, dar horas de demanda, especiales como no necesitan necesitar una noche larga un bebé a la familia.



Cuando llega una noche "muy mala", recuerden que las novedades tristes necesitan de tiempo para que el bebé se acueste. Los padres despiertan a los niños de noche, dar de comer a los bebés, lavarse los manos antes de dormir, etc. Por ejemplo: busquen en el kit la figura "Mi rutina".

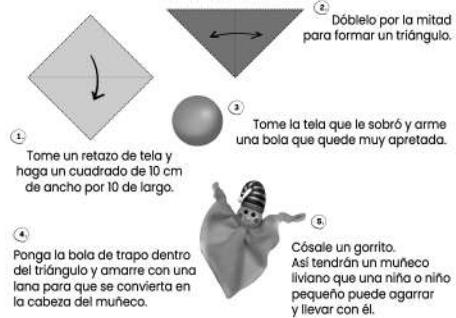
Construyan un muñeco para abrazar y jugar



Las niñas y los niños disfrutan de agarrar, abrazar y jugar con muñecos

Fabíquen un muñeco que puedan abrazar y que en algún momento se convierta en su compañía, con el que puedan jugar y conversar. Este tipo de juguetes les ayuda a tratar sus emociones. Por ejemplo, el bebé puede sentirse seguro cuando se queda al cuidado de alguien que no está habitualmente con él, porque lleva su muñeco y lo acompaña; y los niños y niñas de 3 a 6 años pueden jugar con él cuando se sienten felices y abrazarlo cuando están tristes.

¿Cómo hacer muñecos en casa?
Para las niñas y los niños hasta los 2 años



Invita a otros miembros de la familia a participar en la elaboración de este muñeco. Te sorprenderás con las ideas maravillosas que tendrán en familia. Con las niñas y niños pueden colocarle un nombre al muñeco, hacerle ojos, nariz, boca, una casa...

Deja volar la imaginación!

cancionero



Para jugar con...

las palabras,
los sonidos y el
movimiento

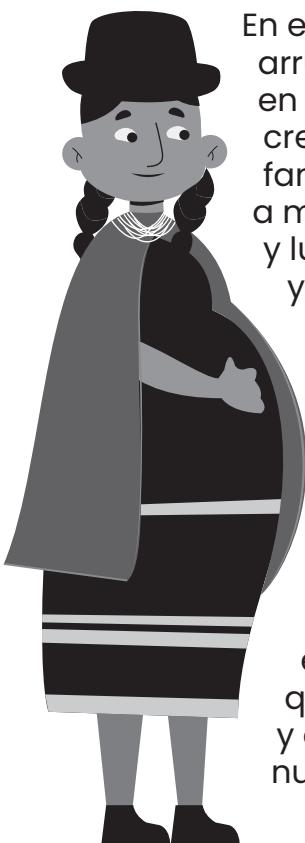
Queridas familias

Esta es una invitación para
mirarse, arrullar, moverse y jugar
con las palabras y los sonidos.

También tendrán la oportunidad
de crear y recordar melodías y
canciones que vuelven a la memoria
cuando se tienen niñas y niños en casa.



Desde que estamos en la panza de mamá
nos movemos y escuchamos sonidos.
Allí resguardados sentimos el tambaleo de su caminar,
escuchamos el ritmo de su corazón y su voz,
los sonidos exteriores y las pausas del descanso.
Además de experimentar el ritmo de la familia entre
las risas, las conversaciones y sus canciones.



En el vientre de mamá ya estamos siendo
arrullados y cuando nacemos envueltos
en esas voces y sus melodías seguimos
creciendo, nos ofrecen riqueza y
familiaridad, a su compás aprendemos
a movernos, a gatear a caminar y a bailar
y luego con todo ello
ya guardadito en el corazón
cantamos,
decimos,
nos asombramos
y jugamos con las palabras.

Cantemos, juguemos e inventemos
juntos con las palabras
que conocemos,
exploraremos algunas
que no sabemos
y con ellas visitamos
nuestro mundo de fiesta.



Aquí encontraremos algunas melodías
que podemos aprender o recordar,
arrullos o juegos de palmas para jugar
y divertirnos juntos.

Solo necesitamos nuestras voces,
los sonidos que producimos con el cuerpo,
fabricar instrumentos con los objetos
que nos rodean y así experimentar
con el sonido y el silencio.

Todos estamos invitados a llenar de color
y palabras este cancionero.

Lo podremos usar en cualquier momento del día,
aprovechémoslo para
crear, jugar, bailar y cantar en familia.

• Mientras te esperamos te cantamos... •

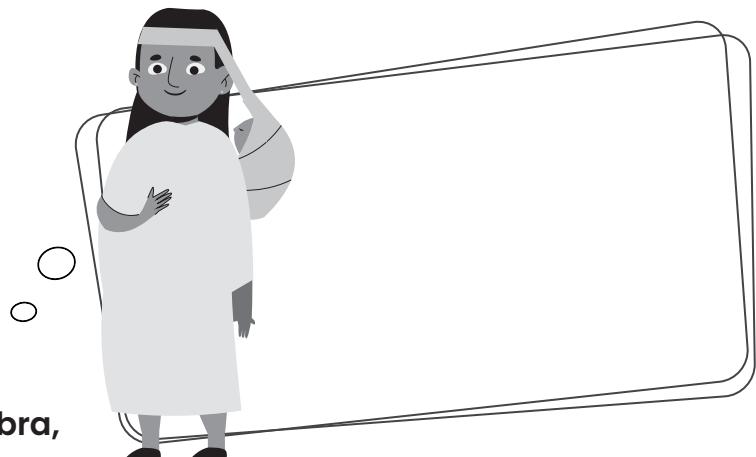
En la vida hay canciones que nos ponen a bailar o que nos dan tranquilidad, esas que queremos compartir con quienes amamos, ¿Qué canción te invita a bailar y a arrullar a tu bebé que está en la panza?

Escribe una pequeña parte de esa canción, la que más te guste y cuéntale a tu bebé por qué te gusta tanto:



¿Qué tal si te animas a recordar o a aprender otra canción para arrullar a tu bebé que está en la panza?

- **• ¿Qué siento cuando mi bebé se mueve? •**



Dedícale
una palabra,
un dibujo
o una frase
de aquello que sientes cuando se mueve.

¿Qué sienten los demás miembros de la familia
cuando logran sentir ese movimiento?

Somos lo primero que lee el bebé recién llegado a esta familia

Cuando nuestro bebé nace, recibe nuestro abrazo, huele nuestra piel y es arrullado ahora fuera del vientre, sus oídos escuchan con más precisión los sonidos del mundo y disfrutan de las voces de su familia.

Sus ojos se abren y poco a poco va viendo con más nitidez nuestros gestos y nuestro rostro. Nuestras caricias, nuestros arrullos, nuestras voces y gestos son lo primero que lee del mundo nuestro bebé.

¿Qué arrullo cantas para amamantar?

¿Qué sonidos usas para atraer la calma?

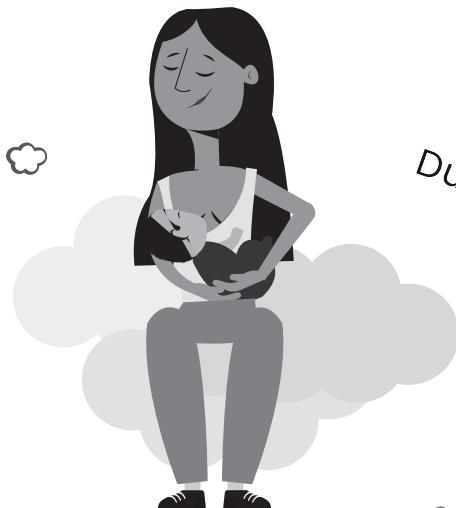


Un arrullo para compartir a la hora de dormir



Este niño lindo
que nació de día
quiere que lo lleven
a ver a su tía.

Este niño lindo
que nació de noche
quiere que lo lleven
a pasear en coche.



A la roro, niño
A la roro ya
Duérmete mi niño
Duérmete ya



**¿Cuál es el arrullo que le cantas a tu bebé?
y ¿En qué momento lo usas?**



• Te empiezas a mover y nombro lo que haces •

Hay un momento en que las niñas y los niños empiezan a moverse solos, ruedan, agarran objetos, los prueban y se maravillan con los juegos de palabras y los sonidos que se hacen con la boca. Con sus gestos piden una y otra vez que se repitan esos sonidos.

¿Cuál es ese sonido que le gusta a la niña o el niño que repitas una y otra vez?

¿Has notado si intenta imitarlo?

Te invitamos a escribirlo junto con el gesto que haces cuando lo repites y lo hace divertido.

Aquí un ejemplo:

***Miro a mi bebé, inflo mis cachetes
y él me los aplasta y hago prrrr....***

Ahora es tu turno:

y a seguir jugando con los sonidos que hace el niño o la niña y los nuevos que les puedes enseñar.

Una canción para compartir:

Arepitas de maíz tostao para papito que está cansao
Arepitas de maíz con queso para mamita que quiere un beso
Arepitas para mamá, arepitas para papá...



¿Qué podemos cantar cuando vamos a caminar?

1 2 3 salimos



4 5 6 pasitos



7 8 9 salticos



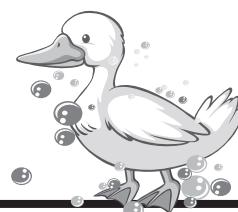
Vamos otra vez...

Cantemos mientras caminamos...

Los paticos

Todos los paticos se fueron a bañar,
y el más chiquitico se quiso ahogar,
Todos los paticos quieren beber,

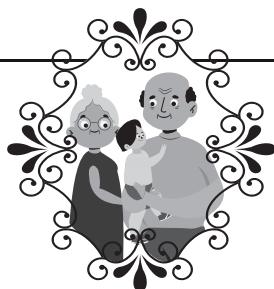
Pero el más chiquitico no quiere comer,
Todos los paticos quieren caminar
Y el más chiquitico se queda atrás...



La explosión de las palabras ahora acompaña su caminar por el mundo

El niño o la niña comienzan a nombrar lo que ven, dicen sus primeras palabras y de ahí en adelante todo es una fiesta del lenguaje, todos gozamos con ello, cómo llaman a sus hermanos, a su papá, a su mamá, a sus mascotas o a su comida favorita.

¿Cuál es la primera palabra que dijo?



**Te invitamos a escribir un poema con
esa primera palabra**

Ahora lo pueden leer en familia para el bebé.

Las Tortuguitas

Gozan mucho de los juegos de palabras que combinan con movimientos. Inviten a la niña o al niño a acurrucarse como una tortuguita mientras juegan así:

Le decimos: ¡Tortuguita vení a barrer!

La niña o el niño contesta: No tengo manos ni tengo pies.

Y así continúa...

¡Tortuguita vení a trapiar!

No tengo manos ni tengo pies.

¡Tortuguita vení a barrer!

No tengo manos ni tengo pies.

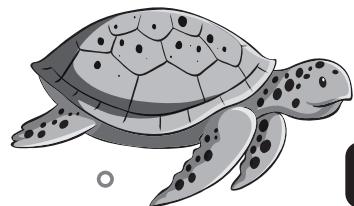
¡Tortuguita vení a comer!

No tengo manos ni tengo pies.

¡Tortuguita vení a bailar!

Aquí están mis manos y aquí están mis pies.

¡Y todos a bailar!



(Tradición Oral del Pacífico colombiano)



• Ahora, ¿tú quién eres? •

El juego es la actividad predilecta de los niños y las niñas allí pueden convertirse en lo que desean o imitar los oficios de su comunidad, se convierten en otros y se responden este tipo de preguntas mientras juegan

¿Qué hace quién arregla los zapatos? ¿Cómo saluda?
¿Qué gestos hace?

y busca los implementos que necesita para hacerlo:
 convierte un palo en un martillo
y algunas piedras en puntillas para pegar la suela
de algún zapato. Luego, busca a su abuela y le dice:
señora sus zapatos ya están arreglados, son mil pesos.

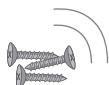
Te invitamos a escribir aquí ese juego
que disfruta el niño o la niña e inventar
una adivinanza que luego le compartirán.

Para seguir jugando, qué tal si cantan juntos la canción del carpintero.

Mi compadre carpintero
carpinteaba de rodillas
cuando ya estaba cansado
carpinteaba en una silla
¡Ay!, el cuerpo le daba como una anguila.



En la silla carpintero
vos no te podés sentar,
tiene una pata quebrada
y le falta el espaldar
con el clavo y el martillo
carpintero para trabajar
dale duro a la madera
pa' que puedas descansar.



(Tradición Oral)

• Vamos a crear juntos •

¡Juguemos!

Vamos a sentarnos con la niña o el niño y cuando contemos tres vamos a cerrar los ojos y a quedarnos muy callados.

Mientras eso sucede vamos a escuchar los sonidos de nuestro alrededor, cada uno tendrá la misión de detectar tres, cuando alguno ya los haya identificado dice ya, abre los ojos y nos cuenta que escuchó.

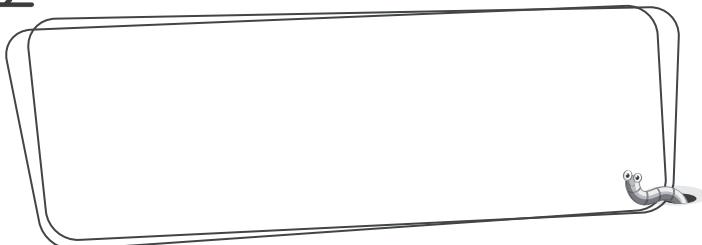
Luego los trataremos de imitar e intentaremos hacerlos lo más parecido posible, por ejemplo si alguien escuchó el sonido de un chorro de agua podría hacer:
shhhhhh,

si también oyó una gota caer podrá tocar repetidamente una superficie con la punta del dedo.

¿Qué sonidos escucharon?



Escríbanlos o dibujen los aquí
(o las dos cosas)

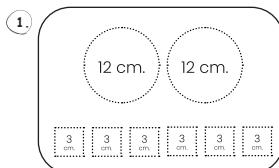


Vamos a construir un tamborín....

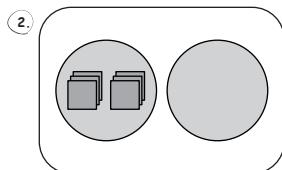
Materiales: 1 lámina de cartón / 1 palo de 15 cm. de largo y 1 cm grosor
2 bolitas de madera / cinta de enmascarar / pegante / tijeras / pinturas o marcadores.

Ya sabemos que
nuestra casa
o nuestro alrededor
suena, ahora...

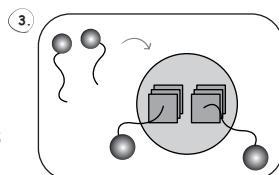
¿Qué tal si
construimos un
instrumento
para acompañar esos
sonidos y también
nuestras canciones
y nuestros bailes?



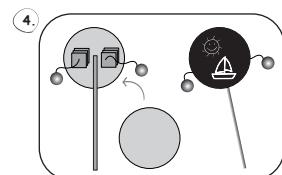
En un cartón dibuja y corta dos círculos de 12 cm. de diámetro y seis cuadrados de 3 cm. cada uno.



Pegue los cuadrados dentro de un círculo en dos filas uno sobre otro, dejando un pequeño espacio en la mitad.



Corte el caucho por la mitad y pegue las dos bolitas de madera en los extremos de los cauchos. Luego únalos con cinta de enmascarar a los cuadrados.



Pegue el palo de madera en medio de los dos cuadrados y el otro círculo de cartón encima de todo ello. Decore y disfrute del tamborín.

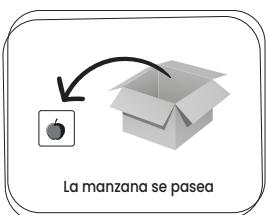
Podemos hacer poesía con palabras cotidianas

Llegó la hora de valerse de objetos cotidianos para inventar poesías y encontrar palabras que rimen. Vamos a construir “una poesía colgada” la cual se va declamando mientras sacamos siluetas de objetos o los objetos mismos de una caja o recipiente y éstos van quedando colgados de allí.

Veamos un ejemplo:

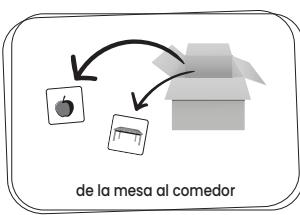
La manzana se pasea

1.



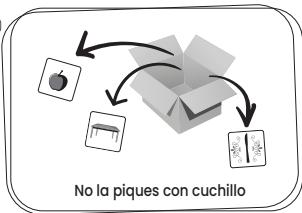
La manzana se pasea

2.



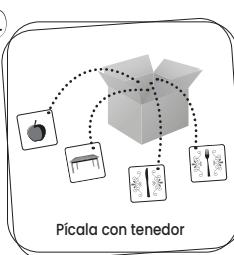
de la mesa al comedor

3.



No la piques con cuchillo

4.



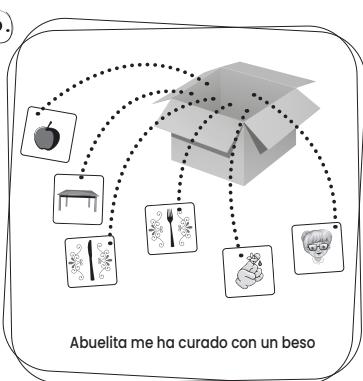
Pícalo con tenedor

5.



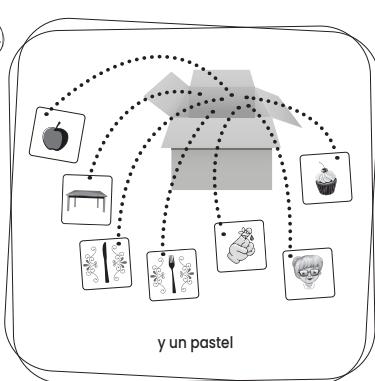
Al cortar una manzana
un dedito me corté

6.



Abuelita me ha curado con un beso

7.

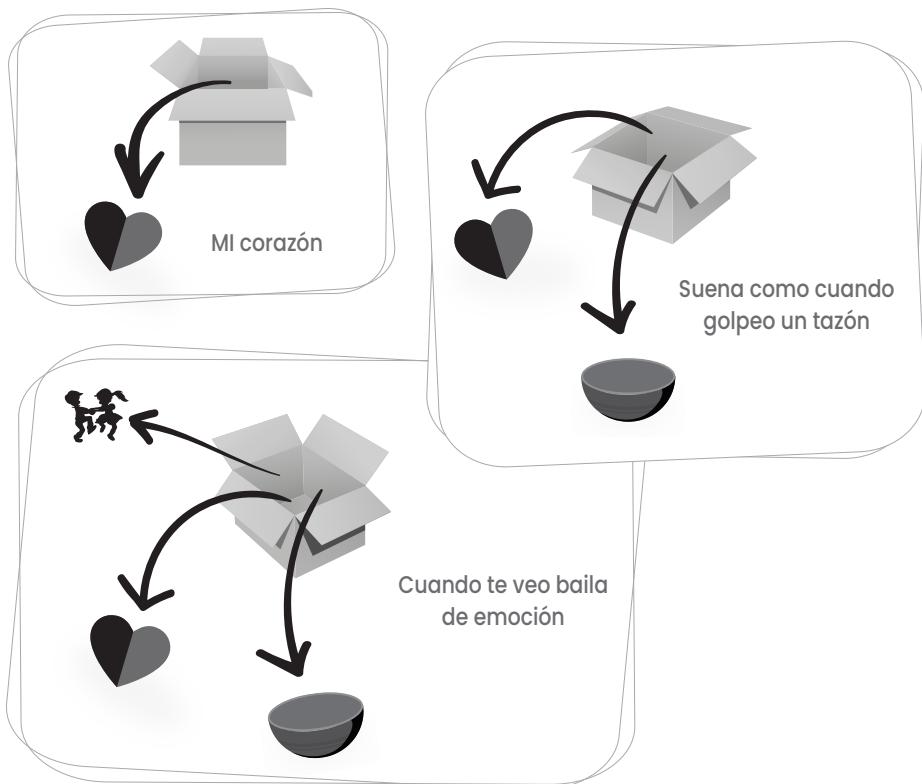


y un pastel

Ahora construyamos una:

Escojamos objetos de la casa o pensemos en el nombre de objetos o en palabras que terminen con el mismo sonido. Por ejemplo, dos objetos: corazón y tazón, y una palabra: emoción. Ahora con ellas compongamos una poesía disparatada usando recortes, algún objeto y un dibujo.

La poesía colgada se vería así:



¿Qué objetos o palabras usaron para construir su poesía colgadas?

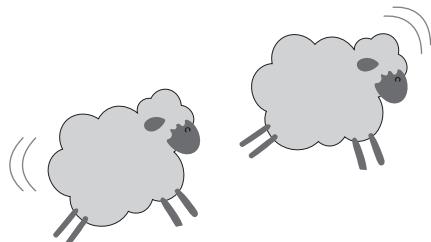
Melodías para cantar una y otra vez...

Descubramos cuál puede ser la canción o el juego de palabras favorito de la familia.

Sal de ahí chivita, chivita

*Sal de ahí chivita, chivita
sal de ahí de ese lugar*

Vamos a buscar al **lobo**
para que saque a la chiva
El **lobo** no quiere sacar a la chiva
la chiva no quiere salir de ahí...



*Sal de ahí chivita, chivita
sal de ahí de ese lugar*

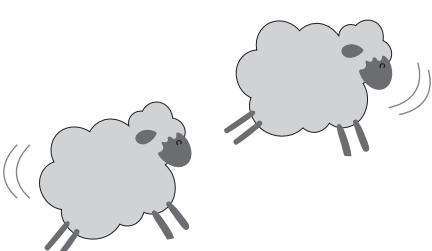
Vamos a buscar al **palo**
para que le pegue al **lobo**
El **palo** no quiere pegarle al **lobo**
el **lobo** no quiere sacar a la chiva
la chiva no quiere salir de ahí...

Vamos a buscar al **fuego**
para que queme al **palo**

El **fuego** no quiere quemar el **palo**
el **palo** no quiere pegarle al **lobo**
el **lobo** no quiere sacar a la chiva
la chiva no quiere salir de ahí...

*Sal de ahí chivita, chivita
sal de ahí de ese lugar*

*Sal de ahí chivita, chivita
sal de ahí de ese lugar*



Vamos a buscar al **agua**
para que apague el **fuego**

El **agua** no quiere apagar el **fuego**
el **fuego** no quiere quemar el **palo**
el **palo** no quiere pegarle al **lobo**
el **lobo** no quiere sacar a la chiva
la chiva no quiere salir de ahí

*Sal de ahí chivita, chivita
sal de ahí de ese lugar.*



(Tradición Oral)

¿Qué tal jugar a que se trabe la lengua?

Los trabalenguas hacen parte de la tradición oral,
¿Cuáles nos sabemos?
Aquí hay algunos para que probemos:

Tres tristes tigres
tragaban trigo
en un trigal.



Yo tengo una gallina pinta,
piririnca, piriranca, rubia y
titiblanca, esta gallina tiene
unos pollitos pintos, piririncos,
pirirancos, rubios y titiblancos,
si esta gallina no fuera pinta,
piririnca, piriranca, rubia y
titiblanca, no tuviera los pollitos,
pintos piririncos, pirirancos,
¡rubios y titiblancos!

Poquito a poco Paquito
empaca poquitas copitas
en pocos paquetes.



Podemos componer con sonidos disparatados y
acompañar con las palmas o saltos cada vez que
digamos un sonido. ¿Lo intentamos?

¡Pa ca la ra aza fran!
¡Pe que le re eze freni
¡Pi qui li ri izi frini;
¡Po co lo ro ozo froni
¡Pu cu lu ru uzu fruni



Ahora ustedes...

Adivina, adivinador

Hay un momento de la vida de las niñas y los niños en que se preguntan frecuentemente por el funcionamiento del mundo: **¿por qué se hace de noche? ¿a dónde va toda el agua del río que pasa por aquí?**

Así que las adivinanzas se convierten también en esas preguntas que describen objetos, lugares o personas sin nombrarlos, son una manera distinta de asomarse al mundo.

Aquí te proponemos algunas:

Agua pasó por aquí
Cate que no la ví.

¿Qué es?

El aguacate



Siempre mirando al sol
y no soy un caracol.
Giro y giro sin fin
y no soy un bailarín.



¿Qué es?
El girasol

Este es un animal,
muy original,
que no es cara arriba
si se pone a caminar.

¿Qué es?

El escarabajo



Los invitamos a escribir o dibujar alguna que se inventen en familia



Y colorín colorado
este cuento no ha terminado.

Vamos a seguir creando, cantando y bailando
con las niñas y los niños,
siempre hay una oportunidad para
contar historias, crear poesías
y jugar con las palabras.



Para jugar con...

**las palabras,
los sonidos y el
movimiento**

En familia...

¡Nos cuidamos!



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** Dísenos esos regalos que les ayudarán a estar más presentes con sus necesidades y con las de los demás.



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...
¡Nos cuidamos!



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 asertivas 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 invítenle 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** Exongan 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** Exprínselle 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 Antícpíenle a la niña o al niño que es hora de bañarse y ánimenle hacerlo.
- 2 Preparen juntos el espacio alistando los elementos que necesitan para el baño: toalla, jabón, champú, agua.
- 3 Permítanle que escoja un juguete u objeto para el momento del baño, concédanle un tiempo para que juegue y acompañénlo 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 acompañénle 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.