



IDEAS PARA CONOCER Y SENTIR EL CUERPO

CREACIONES

Identidades - Exploraciones

Colección de ideas para cuidar, acompañar y potenciar el desarrollo en la primera infancia



Ministerio de Educación Nacional

María Victoria Angulo González
Ministra de Educación Nacional

Constanza Liliana Alarcón Párraga
**Viceministra de Educación
Preescolar, Básica y Media**

Jaime Rafael Vizcaíno Pulido
Director de Primera Infancia

Coordinación del proceso de elaboración de la colección

Doris Andrea Suárez Pérez
**Subdirectora de Calidad
y Pertinencia de Primera Infancia**

Armonización del texto final

Adriana Carolina Molano Vargas
Carolina Gil García

Equipo Técnico que apoyó la elaboración del documento

Adriana Carolina Molano Vargas
Ángela Patricia Castellanos Bothía
Carolina Gil García
Doris Andrea Suárez Pérez
Diana Carolina Bejarano Novoa
Diana Milena Trujillo Mahecha
Katherine Lisset Silva Morales
María Consuelo Mora León
María del Pilar Méndez Ramos
Olga Lucía Vásquez Estepa
Viviana Carolina Osorio Rodríguez
**Subdirección de Calidad
de Primera Infancia**

Elaboración del documento base

Jenny Sánchez

Edición y corrección de estilo

Ana María Giraldo Henao
María Fernanda Egas Naranjo
Sylvana Silvana Blanco Estrada
Universidad Nacional de Colombia - Gitei

Diseño gráfico y diagramación

Equipo de diseño y desarrollo
Universidad Nacional de Colombia - Gitei

*Esta colección se desarrolló
en el marco del contrato
interadministrativo CO1.
PCCNTR.1752546 de 2020
entre el Ministerio de Educación
Nacional y la Universidad
Nacional de Colombia.*

*El contenido parcial de este
documento puede usarse, citarse
y divulgarse, siempre y cuando se
mencione la fuente y se cumplan
las normas de derechos de autor.*



Contenido



Invitación	4
Creaciones	7
Ideas para conocer y sentir el cuerpo	8
Los protagonistas de esta cartilla	10
Apertura para la interacción ¿Cómo prepararse para explorar, jugar y crear?	11
Un mundo de posibilidades	12
Idea inspiradora 1: Secuencias para respirar, activarse y relajarse	15
Idea inspiradora 2: Imaginar la vida de un monstruo	18
Idea inspiradora 3: Jugar a las mil caras	21
Idea inspiradora 4: Siguiendo ritmos y movimientos	24
Idea inspiradora 5: Yoga de los animales y la naturaleza	27
Idea inspiradora 6: Títeres en mis manos	31
Una oportunidad para continuar	34
Referencias bibliográficas	35

Invitación

La educación inicial reconoce la importancia de la primera infancia como un momento vital de las niñas y los niños, y su propósito principal es el de promover el desarrollo integral y aprendizaje desde la gestación hasta antes de ingresar a la básica primaria, a través de la generación de ambientes y experiencias pedagógicas en las que acontecen múltiples interacciones que favorecen la construcción de la identidad, el desarrollo de la autonomía, el pensamiento crítico, la autoestima, el ejercicio de su ciudadanía, el cuidado y el reconocimiento de sí mismo, de los otros y del medio que los rodea; la participación, la creatividad, las formas de expresión, y su deseo de conocer el mundo, entre otros procesos. Todo esto, en estrecha relación y complemento a la labor educativa de la familia.

Los procesos pedagógicos de la educación inicial enlazan las prácticas de cuidado, acogida y potenciación del desarrollo de las niñas y los niños, en las que se reconocen sus capacidades y se otorga un lugar importante a sus maneras propias de expresar, representar, comunicar, descubrir y maravillarse con la vida. Bajo esta perspectiva, las experiencias que se proponen buscan el desarrollo y aprendizaje de las niñas y los niños de primera infancia.

El Ministerio de Educación Nacional, comprometido con garantizar el derecho de las niñas y los niños a disfrutar de una educación inicial pertinente, oportuna y de calidad, presenta la **colección de ideas para cuidar, acompañar y potenciar el desarrollo en la primera infancia**, que se constituye en un recurso que propone diferentes experiencias inspiradoras y prácticas para que familias y docentes cuenten con elementos pedagógicos que les permitan organizar actividades divertidas y retadoras en las que se promuevan diversas interacciones a partir de los intereses, ideas, preguntas, iniciativas e hipótesis de las niñas y los niños.



Esta colección está compuesta por 20 ejemplares. Cada uno presenta ideas inspiradoras para la planeación y el desarrollo de experiencias relacionadas con la vida cotidiana a partir de materiales de fácil acceso. La colección se fundamenta en los tres propósitos de desarrollo y aprendizaje que plantea las Bases Curriculares para la Educación Inicial y Preescolar, elaboradas por el Ministerio de Educación Nacional en 2017, en las cuales se propone que las niñas y los niños en primera infancia:

Construyan su **identidad en relación con otras personas, se sientan queridos y valoren positivamente pertenecer a una familia y una cultura.**

Sean **comunicadores activos de sus ideas y emociones para comprender y crear lo que pasa en su cotidianidad a través de las formas como se expresan, imaginan y representan su realidad.**

Disfruten **aprender, experimentar y explorar el mundo para comprenderlo y construirlo.**

Esta colección es una invitación para que los entornos hogar y educativo sean escenarios de experiencias en los que las niñas y los niños jueguen, canten, narren historias, bailen, exploren, creen, expresen sus ideas y emociones, experimenten con diversos materiales y movimientos, den rienda suelta a su imaginación, aprendan, se sientan queridos y desarrollen todo su potencial. Para que, de la mano de sus familias y docentes, vivan aventuras que los lleven a descubrir y recorrer el mundo, al tiempo que disfrutan de ese maravilloso momento que es la primera infancia.

En cada cartilla se presentarán ideas inspiradoras que aportan a las **Creaciones, Exploraciones** y construcción de **Identidades**, en algunas de ellas se priorizará uno de estos propósitos de desarrollo y aprendizaje, donde las niñas y los niños de primera infancia serán siempre el centro de las experiencias propuestas. Desde allí invitamos a las familias y docentes a promover experiencias que permitan jugar, explorar, disfrutar de la literatura y las expresiones artísticas desde la cotidianidad, como se muestra en el esquema: Nuestro punto de partida para promover experiencias.

NUESTRO PUNTO DE PARTIDA PARA PROMOVER EXPERIENCIAS

JUEGO

LITERATURA

EXPLORACIÓN DEL MEDIO



Creaciones

Las niñas y los niños son comunicadores activos de sus ideas, sentimientos y emociones; expresan, imaginan y representan su realidad.

El ser
niñas y niños
Vida cotidiana



Exploraciones



EXPRESIONES ARTÍSTICAS

Creaciones

Las niñas y los niños por naturaleza son comunicadores de ideas, sentimientos y emociones, por lo tanto, las experiencias en torno a las expresiones artísticas les permiten representar, comprender y dotar de sentido el mundo. Las expresiones artísticas invitan a habitar el mundo a través de la creación de narrativas, imágenes, sonidos, movimientos, dibujos, emociones, convirtiéndose en una actividad natural y vital en la primera infancia.

La creación desde las expresiones artísticas posibilita la participación de las niñas y los niños en experiencias que potencian su desarrollo y les permite expresarse libremente, desde emociones y sensibilidades que movilizan el pensamiento y favorecen la construcción de nuevas formas de habitar, apropiar y transformar el mundo que los rodea.



Ideas para conocer y sentir el cuerpo

Desde la primera infancia las niñas y los niños conocen, exploran y experimentan constantemente diversas posibilidades de movimiento, acción y posición que les brinda cada parte de su cuerpo. La vinculación del juego corporal con la identificación de emociones y sensaciones posibilita el desarrollo integral en la primera infancia ya que involucra la acción, el reconocimiento de su cuerpo y de los espacios, y la efectiva expresión de sus emociones.

Además, estas experiencias promueven la creatividad, la imaginación, el movimiento espontáneo, la comunicación y la sensibilidad de las niñas y los niños ante las situaciones que viven en su cotidianidad. De esta forma construyen sus propios significados e interpretaciones sobre el mundo y participan de él estableciendo relaciones con las personas, los animales y los objetos.

Las actividades de expresión artística escribir, pintar, caminar, correr, saltar, bailar, meditar y desplazarse libremente no solo son acciones que disfrutan las niñas y los niños, también hacen parte de la expresión corporal y contribuyen al proceso de desarrollo y aprendizaje, al reconocimiento del entorno y a la comunicación con sus pares y adultos. Por eso, las ideas inspiradoras que encontrarán tiene como recurso principal el uso de estas acciones, que servirán para identificar y gestionar emociones y sensaciones; coordinar movimientos corporales y faciales; alcanzar la respiración consciente, la atención plena y la conciencia del cuerpo a través de juegos de imitación e interpretación del entorno. Observar lo que los rodea, ser curiosos y críticos los invita a aprender y aincorporar sus visiones del mundo a sus acciones cotidianas.



Escribir, pintar, caminar, correr, saltar, bailar, meditar y desplazarse libremente no solo son acciones que disfrutan las niñas y los niños, también hacen parte de la expresión corporal y contribuyen al proceso de desarrollo físico y mental, a la adaptación al entorno y a la comunicación con sus pares y los adultos. Por eso, las ideas inspiradoras que encontrarán tiene como recurso principal el uso de estas acciones, que servirán de base para identificar y gestionar emociones y sensaciones; coordinar movimientos corporales y faciales; alcanzar la respiración consciente, la atención plena y la conciencia del cuerpo a través de juegos de imitación e interpretación del entorno. Observar lo que los rodea, ser curiosos y críticos los invita a aprender y a incorporar sus visiones del mundo a sus acciones cotidianas.



Poco a poco los niños y las niñas han llegado a apropiarse del lenguaje y a poner en palabras o señas sus intereses, miedos, preguntas o ideas. Ahora sus habilidades expresivas exceden la satisfacción de una necesidad concreta y pasan a complejizarse con la imaginación, la experimentación y el disfrute de su cuerpo como medio de creación. Por ello, improvisan movimientos, se convierten en seres fantásticos o animales, cambian el tono de su voz, juegan a producir variados sonidos manipulando las cosas que encuentran en su entorno, animan objetos y los convierten en dinosaurios, sapos o renacuajos que hablan; disfrutan de pintar, dibujar, amasar, es decir, de transformar la materia. (Ministerio de Educación Nacional, 2017, p. 77)

Los protagonistas de esta cartilla



Soy la profesora Marta. Me gusta promover actividades de experimentación y expresión corporal para compartir con las niñas y los niños, y que favorezcan su desarrollo y aprendizaje.



Me llamo Salomé. Tengo cinco años y aprendí que cuando algo me pone muy molesta, respirar profundo y despacio me tranquiliza.



Me llamo Juan. Tengo cuatro años y descubrí que los gestos que hago con mi cara y el movimiento de mis brazos y mis piernas también hablan por mí.



Me llamo Manchas Ensoñación. Esta es una de mis cuatro transformaciones y estaré acompañándolos a interpretar el mundo por medio de la fantasía, la realidad y la representación de sus emociones.



Soy Rafael, el papá de Juan. Estoy feliz de ayudar a mi hijo a superar sus temores por medio de juegos y experiencias corporales.

Apertura para la interacción

¿Cómo prepararse para explorar, jugar y crear?

Las niñas y los niños participan, comparten, conviven y se sorprenden con las personas y el entorno que los rodea. Por lo tanto, necesitan que los adultos estén dispuestos al encuentro, al diálogo abierto, a la escucha atenta y a la observación sensible, que promuevan interacciones esenciales con el juego, la exploración, las expresiones artísticas, la literatura, la experimentación y la construcción de hipótesis en un ambiente que les permita expresarse con libertad y fortalecer vínculos afectivos.

Las rondas, los juegos colectivos y las danzas, entre otras manifestaciones musicales propias de la infancia, promueven espacios de convivencia en los que todos disfrutan. El acercamiento a la expresión oral, la palabra hablada, el juego con el sonido, el sentido y el sinsentido por medio de audiciones, canciones, juegos, poemas, trabalenguas y cuentos, entre otras expresiones, acercan de manera amable a las niñas y los niños a su lengua materna. La mayor riqueza del mundo sonoro al que son expuestos determina su capacidad para comunicarse en todo el sentido de la palabra al escuchar, interpretar, producir y dialogar, lo que les permite conquistar el mundo.

Cada una de las cartillas cuenta con seis ideas inspiradoras que buscan hacer particular lo cotidiano e invitan a reinterpretar los espacios habitados por las niñas y los niños. Para acompañarlos y disfrutar de las experiencias propuestas, es necesario tener en cuenta los siguientes aspectos: **tiempo, cuerpo, ambiente y conversación**, ya que contribuyen al desarrollo de experiencias que les permiten reconocer, comprender y dotar de sentido el mundo.

Tiempo: contar con momentos dedicados a la experiencia corporal y a la experimentación del movimiento y la relación con el espacio amplían las posibilidades de acción y de participación de las niñas y los niños en el mundo, apoyándose en sus sentidos, adquiriendo conciencia de su cuerpo, reconociendo los alcances y efectos de sus actos e incentivando nuevas exploraciones día tras día.



Ambiente: es importante disponer de un espacio amplio, seguro y tranquilo en el cual las niñas y los niños puedan moverse y expresarse con libertad, crear, imaginar, jugar y descubrir nuevas maneras de relacionarse con su entorno.



Cuerpo: acompañar y guiar la respiración consciente, el estiramiento y la preparación del cuerpo antes de explorar, crear o afrontar una situación nueva ayudará a que las niñas y los niños se reconozcan como sujetos únicos y fortalezcan sus habilidades físicas y sociales.



Conversación: la escucha atenta, la expresión de emociones y el diálogo respetuoso generan lazos entre las niñas, los niños y los adultos, fortalece la empatía, la comprensión y el reconocimiento de sí mismos, por ello es necesario motivarlos a compartir sus pensamientos.



Un mundo de posibilidades

En el entorno hay diversos materiales para que las niñas y los niños experimenten, creen y construyan. No es necesario ir muy lejos, basta con detenerse y mirar alrededor para encontrar materiales de diferentes tipos, herramientas y utensilios que puedan usarse como elementos catalizadores en las experiencias sensoriales y de reconocimiento del mundo. Estos se pueden clasificar de la siguiente manera:

Materiales no estructurados

De la naturaleza



Hojas secas o verdes



Arena o tierra



Flores



Pigmentos naturales



Ramas



Virutas o fibras naturales



Semillas



Harina



Piedras



Conchas o caracolas

De procedencia industrial y reutilizados



Tubos



Botellas plásticas



Retazos de tela



Trozos de madera



Mallas



Palos de paleta



Conos de hilo



Cajas de cartón

Materiales estructurados*



Para dibujo y escritura, crayolas, tizas, pasteles, lápices de colores y plumones.



Pinturas (vinilo, témpora y acuarelas)



Masas o plastilinas



Tipos de papel (celofán, crepé, iris, pergamo, cartones y cartulinas)



Tijeras, pegamento y rollos de cinta.



Para pintura (brochas, pinceles y rodillos)



Rompecabezas



Fichas para armar

*Materiales con una finalidad concreta. Usualmente tienen instrucciones o normas claras para su uso.

Invitemos a las niñas y a los niños a **experimentar** con utensilios cotidianos y herramientas que los ayuden a **transformar** y **comprender** mejor cómo funciona su entorno; esto los lleva a encontrar mejores respuestas para las situaciones cotidianas, trasformar los materiales, recrearlos y resignificarlos a través de sus propios intereses.



Herramientas y utensilios



Cucharas y cucharones de madera



Molinillo



Embudos



Lupas



Vasijas



Linternas



Ollas



Esponjas

Objetos de la vida cotidiana



Espejos



Telas o trapos reutilizables



Coladores



Cordones, lanas o pitas



Baldes



Cepillos de dientes



Mecanismos
(bisagras, ruedas, piezas)



Mangueras

Recomendaciones de seguridad para el uso de materiales

1

Los residuos textiles, plásticos, madera, piedras, ramas y hojas deben estar completamente limpios, desinfectados y en buen estado.

2

Las pinturas y pegamentos utilizados no deben ser tóxicos, ni corrosivos, preferiblemente a base de agua.

3

Los elementos fabricados en plástico no deben ser de PVC (Cloruro de Polivinilo) ni Poliestireno debido a su alta toxicidad.

4

Deben ser resistentes a la manipulación para evitar que sus partes se deterioren y sean ingeridas o causen daño a las niñas y los niños.

5

Los materiales deben permitir a las niñas y los niños la exploración, la manipulación y el acercamiento sin que se genere ningún peligro.

Idea inspiradora 1

Secuencias para respirar, activarse y relajarse

“La respiración es una de las funciones principales de nuestro organismo, ya que nos permite obtener oxígeno y fabricar la energía necesaria para vivir” (Huget, 2017). Enseñar a las niñas y a los niños a respirar adecuadamente y a hacer conciencia sobre este proceso les permite identificar las emociones y las sensaciones corporales que pueden experimentar. Así mismo, al **seguir la respiración** –sintiendo el aire entrar por la nariz, ir hasta el bajo vientre, pasar nuevamente por el pecho y el cuello para salir por la boca– se envían señales para que el cuerpo se relaje, la atención se centre, los pensamientos se hagan más claros y se pueda actuar con mayor control.

Las prácticas de respiración consciente les entregan a las niñas y los niños muchos beneficios que se reflejan en cambios físicos y en expresiones en su carácter y comportamiento que pueden percibirse desde la regulación de las emociones, la conquista de la atención plena y el incremento de la concentración. Estos ejercicios se potencian al nombrar e identificar las particularidades de cada estado emocional, y al reconocer la diferencia entre estar triste, enojado o frustrado, o estar feliz, ansioso o con un gran impulso de actuar.



¿Qué necesitamos?

- * Disponer de un espacio que les permita a las niñas y los niños moverse con libertad.
- * Tapetes antideslizantes, colchonetas o cojines, y objetos pequeños, piedritas o juguetes que puedan servir como punto de atención*

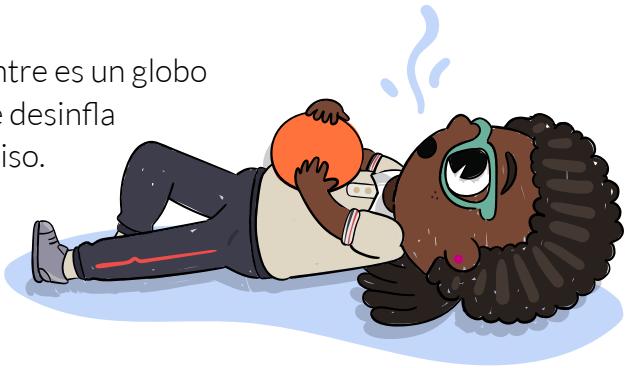
*Si se utilizan estos objetos debemos asegurarnos de que estén en las condiciones adecuadas para garantizar el bienestar de las niñas y los niños.

¡Vivamos la experiencia!

Las secuencias para respirar, activarse y relajarse pueden implementarse a lo largo del día. Se recomienda incorporar las series desde temprana edad, adaptarlas al momento de desarrollo de las niñas y los niños, así como a sus necesidades, sus habilidades motoras, sus conocimientos y sus intereses, e invitar a los adultos que los acompañan a integrarlas como parte de sus rutinas cotidianas.

Paso a paso para desarrollar la experiencia

- 1** Invitamos a las niñas y a los niños a formar un círculo, podemos hacer marcas con cinta en el piso para que cada uno tenga un espacio, es importante que puedan estar parados, sentados o acostados.
- 2** Vamos a estirar nuestros músculos, guiamos algunos movimientos para que no olviden ninguna parte del cuerpo, pero permitimos que sean ellos quienes empiecen el ejercicio.
- 3** Ahora respiramos como animales, *el león inhala el aire por la nariz y lo exhala por la boca mientras saca la lengua, el caballo inhala el aire por la nariz y lo exhala por la boca sin separar los labios*. Las niñas y los niños pueden proponer otros animales que respiren haciendo diferentes gestos.
- 4** Luego hacemos un ejercicio de respiración consciente, podemos intentar uno de los que se proponen a continuación:
 - * **Respiramos pensando** en que nuestro vientre es un globo que se infla y que nos hace flotar, y luego se desinfla y hace que nuestro cuerpo llegue hasta el piso.
 - * **Respiramos imaginando** que el aire entra por nuestra nariz, recorre el cuello, los hombros, los brazos, el pecho, el bajo vientre, las piernas y los pies, y de regreso hace el recorrido inverso hasta llegar a la coronilla.
 - * **Respiramos sosteniendo** con nuestras manos una piedrita o un objeto pequeño y liviano sobre la barriga, sintiendo cómo entra el aire y se dirige hacia el bajo vientre y luego lleva oxígeno a cada célula de nuestro cuerpo.



5 Cuando hemos terminado y liberado tensiones, vamos a activarnos con juegos y movimientos en los que podamos hacer equilibrio, torsiones, flexionar y extender los músculos. Mientras nos movemos compartimos historias con las niñas y los niños.

6 Poco a poco disminuimos el ritmo de los movimientos, evitando cambios abruptos. Luego los invitamos a encontrar una postura en la que se sientan cómodos y puedan descansar, acostarse boca arriba, en posición fetal o como una tortuguita en su caparazón.



El ejercicio activo contribuye a dominar el enfado y lo mismo puede decirse de los métodos de relajación, como, por ejemplo, la respiración profunda y la distensión muscular porque estos ejercicios permiten aliviar la elevada excitación fisiológica provocada por el enfado y propiciar un estado de menor excitación y también obviamente porque así uno se distrae del estímulo que suscitó el enfado.
(Goleman, 1995, p. 78)

¿Qué tal si...

- ✓ ... realizamos ejercicios de respiración antes de dormir? Puede ayudarnos a descansar mejor y a tener sueños más tranquilos.
- ✓ ... investigamos sobre qué partes del cuerpo se mueven cuando respiramos?
- ✓ ... comparamos los latidos de nuestro corazón luego de jugar y al estar en reposo?, ¿suenan de la misma manera?

?

Idea inspiradora 2

Imaginar la vida de un monstruo

Las experiencias relacionadas con la representación de monstruos permiten que las niñas y los niños potencien su creatividad e imaginación, afiancen su **expresión corporal** y desarrollen su **capacidad de interpretación** desde el juego con el cuerpo, el espacio y el movimiento. Además se hace posible que reconozcan sus estados emocionales y se expresen en torno a ellos con libertad y espontaneidad por medio de gestos, miradas, posturas y expresiones faciales.

A partir de esta idea los adultos pueden abordar los miedos de las niñas y los niños y encontrar juntos alternativas para afrontarlos y resolverlos mediante la escucha, el juego, el diálogo, la creación de historias y las expresiones artísticas.



¿Qué necesitamos?

- * Buscar un espacio amplio y libre de obstáculos que brinde posibilidades de expresión y movimiento a las niñas y los niños, puede ser en el aula o en el patio de la casa.
- * Reunir telas, pinturas faciales a base de agua, prendas de vestir y otros elementos que puedan apoyar el juego dramático.

¡Vivamos la experiencia!

Jugar a ser monstruos es una experiencia de juego dramático para que las niñas y los niños puedan crear y relacionarse con personajes fantásticos, los cuales pueden representar combinando la experimentación con el movimiento al desplazarse y habitar el espacio, las voces, los sonidos, los gestos, los diálogos y los rasgos de personalidad que les atribuyen. Es importante permitir que en estas propuestas creativas sean las niñas y los niños quienes planteen libremente qué tipo de monstruos quieren ser, cuáles son las cualidades que imaginan y cómo quisieran representarlos.

Paso a paso para desarrollar la experiencia

1

Podemos contar alguna historia que conozcamos, inventar alguna o apoyarnos en los siguientes libros:

- * *Donde viven los monstruos* de Maurice Sendak.
- * *Fuera de aquí, horrible monstruo verde* de Ed Emberley.
- * *A todos los monstruos les da miedo la oscuridad* de Kris Di Giacomo y Michael Escofier.

2

Ahora los invitamos a crear nuevos monstruos. Primero les preguntamos *¿qué tipo de monstruo quisieras ser?*, y luego continuamos con *¿cómo sería tu cuerpo?, ¿cuál sería tu altura, tamaño y contextura?, ¿tienes dientes o no?, ¿tienes poderes?, ¿cuáles?*

3

Les pedimos que personifiquen el monstruo que imaginaron utilizando los elementos que reunimos. Pueden crear ambientes como las casas y los objetos que utilizan estos personajes en su cotidianidad.



4

Luego los motivamos a activar sus cuerpos desplazándose por el espacio. Pidamos que lo hagan de diferentes maneras: saltando o en cuclillas, rápido o lento, hacia el frente o hacia atrás.

5

Permitimos que los monstruos se encuentren entre sí para que compartan juegos, conversaciones y cuenten cómo es un día en su vida.



5

Para finalizar nos organizamos en círculo y conversamos* acerca de la experiencia, les preguntamos ¿cómo se sintieron?, ¿si alguna vez pensaron que podían ser monstruos?, ¿qué les gustó de cómo son y cómo viven estos personajes?, y ¿qué otras actividades les gustaría sumar al juego?

*Si la experiencia los llevó a plantearse ideas sobre los miedos, profundicemos al respecto y conectemos con los ‘poderes’ y recursos que tienen las niñas y los niños para afrontarlos con el apoyo de los adultos.



La fantasía de los cuentos o de los juegos permite al niño descubrir mundos inimaginables, buscar más allá de lo puramente inmediato, descubrir distintas soluciones para un mismo problema, dar un paso más para agrandar su mundo [...] liberando al subconsciente de frustraciones, ansiedades y miedos. (Cruz, 2014, p. 33)

¿Qué tal si...

- ✓ ... incluimos diversos sentimientos al juego dramático? Puede ser alegría, tristeza, asombro, preocupación.
- ✓ ... hacemos una lista de los temores que tenemos y cómo los podemos superar? Por ejemplo, tener una pequeña linterna o lámpara encendida para acostumbrarnos poco a poco a la oscuridad, hacer recorridos por la habitación para darnos cuenta de que no hay monstruos.

?

Idea inspiradora 3

Jugar a las mil caras

Desde que nacen las niñas y los niños se interesan por interpretar los estados de ánimo y las intenciones de los adultos que los cuidan y acompañan. Los observan con atención, siguen sus gestos y expresiones, atienden a los cambios en su tono de voz, siguen sus movimientos, se conectan desde el olfato y el tacto para identificarlos y reconocerlos. Todo esto es esencial para su desarrollo de manera que a través de los gestos, las posturas corporales, el contacto visual y la cercanía física establecen los primeros puentes de comunicación que les permiten participar con mayor autonomía y confianza en los entornos que habitan cotidianamente.

Proponer experiencias que permitan el intercambio de significados desde los **juegos gestuales**, desarrolla la comprensión de la capacidad comunicativa que se lleva a cabo algunas veces sin el uso de palabras, permitiendo que las niñas y los niños reconozcan y comprendan el vínculo entre el cuerpo, los pensamientos y las emociones.



¿Qué necesitamos?

- * Cartulinas o cartones de distintos tamaños y espejos.
- * Un espacio amplio, que invite al movimiento y a la exploración gestual.

¡Vivamos la experiencia!

Permitir que las niñas y los niños expresen pensamientos o sentimientos con espontaneidad, de forma lúdica y creativa, promueve el desarrollo de la comunicación, la autorregulación y la experiencia corporal consciente. Además, potencia el autoconocimiento y el desarrollo de su imagen individual, desde la identificación de sus particularidades a través de experiencias sensibles, que pueden ampliarse y enriquecerse en conexión con la literatura y las manifestaciones artísticas, al pasar de la exploración y la experimentación a la creación narrativa, plástica, visual, teatral, etc.

Paso a paso para desarrollar la experiencia

1

Para empezar les preguntamos a las niñas y los niños en qué lugares u objetos pueden ver su reflejo, y conversamos con ellos al respecto.

2

Los invitamos a que tomen un espejo y observen sus rostros, ojos, nariz, boca, mejillas, cejas, dientes, lengua, orejas, cabello.

* ¡Jugamos con los gestos!, digámosles que están en la libertad de hacer muecas y observarlas en el espejo. Permitimos que exploren espontáneamente y que observen sus propuestas.

* Pueden exagerar los movimientos y jugar a “hacer distintas caras”, abrir, cerrar, estirar, arrugar.



3

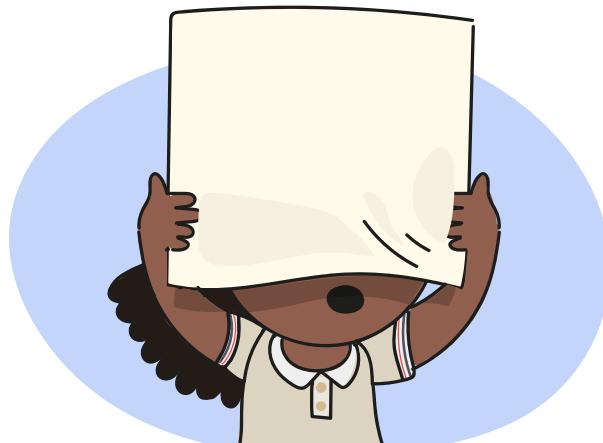
Ahora recogemos los espejos y los invitamos a conseguir una **pareja de juego** para que observen y practiquen lo que han explorado hasta el momento: No es necesario que usen el espejo, pueden hacerlo al tiempo, mientras se miran, o como si fuera una conversación a partir de muecas.



* Les proponemos tapar una parte de su rostro con la cartulina, puede ser la boca y que solo se vean sus ojos, o que tapen sus ojos y que se vea solo su boca, o el lado derecho o el izquierdo de su rostro, según lo decidan las niñas y los niños. Es importante que puedan observarse y para ello deben turnarse.



* Mientras se observan les sugerimos jugar a adivinar las expresiones de su pareja ¿qué quieren comunicar con sus gestos? También puede proponerles una emoción para que la representen a partir de sus propias propuestas de expresión.



Existen movimientos involuntarios que se manifiestan en el cuerpo según la emoción que estamos experimentando, por ejemplo, cuando estamos alegres se generan movimientos musculares hacia arriba: tanto en nuestra expresión facial como en nuestra postura erguida, incluso podemos "saltar de alegría". Cuando estamos tristes el movimiento es contrario, hacia abajo, la expresión facial, los hombros y las rodillas parecen como si nos escurriéramos. Por su parte, la agresividad genera un movimiento de llevar el cuerpo hacia delante, y el miedo, hacia atrás.

¿Qué tal si...

- ✓ ... intentamos hablar sin abrir la boca? Los ventrílocuos son unos artistas expertos en ello.
- ✓ ... contamos cuántos gestos podemos hacer con nuestro rostro y cuerpo?
- ✓ ... hablamos sobre los gestos y lenguaje corporal de las demás personas? Por ejemplo, cuando mi mamá está enojada arruga la frente, cuando la profe está feliz mueve mucho las manos, etc.
- ✓ ... dibujamos otros gestos en nuestra cara con maquillaje? Por ejemplo, una sonrisa o las arrugas en la frente y las relacionamos con nuestros sentimientos.

?

Idea inspiradora 4

Siguiendo ritmos y movimientos

Las expresiones artísticas que involucran el movimiento y el ritmo del cuerpo les permiten a las niñas y los niños manifestar sus emociones y las vivencias que se dan en sus familias y en su comunidad. Potenciar la imaginación a través del juego danzado, reconociendo el espacio, la música de las regiones y el propio cuerpo les brinda escenarios para desarrollar la coordinación, la conciencia espacial, la concentración y la capacidad de escuchar al tiempo que promueve el fortalecimiento de la autonomía y la identidad.



¿Qué necesitamos?

- * Disponer de un espacio interior amplio en el que podamos movernos y bailar.
- * Música de diferentes ritmos, podemos utilizar canciones de las distintas regiones del país.
- * Telas o cintas de colores.

¡Vivamos la experiencia!

Los bailes, los juegos corporales y los movimientos libres constituyen exploraciones beneficiosas para la primera infancia cuando les permiten inventar y expresar sus propias formas de moverse. Vamos a construir imágenes mentales y a ponerlas en movimiento para asociar la imaginación, el juego y la espontaneidad de las niñas y los niños con sus propias búsquedas y exploraciones.

Paso a paso para desarrollar la experiencia

- 1** Antes de iniciar la actividad organizamos las telas en el espacio de tal manera que las niñas y los niños puedan alcanzarlas y que no obstaculicen sus movimientos.
- 2** Cada niña y cada niño escoge una de las acciones que realizamos en la idea inspiradora 1 **Secuencias básicas para respirar, activarse o relajarse.**
- 3** Les pedimos que muevan la cabeza en círculos lentamente mientras observan todo lo que hay a su alrededor, y luego, que muevan los hombros, los brazos, el pecho, el tronco, la cintura, la cadera, las piernas, las rodillas y los pies. Podemos contarles que estos movimientos nos ayudan a preparar nuestro cuerpo para la acción.
- 4** Ahora estamos listos para bailar. Cada uno crea una danza con movimientos libres y espontáneos siguiendo la música, podemos hacer movimientos grandes o pequeños, bailar en puntas de pie, en cuclillas, acostados, y utilizar telas.
- 5** Para terminar la actividad hacemos un círculo, nos tomamos de las manos y respiramos de manera pausada. Hablamos acerca de cómo nos sentimos durante el baile, qué movimientos nos gustaría volver a hacer mientras jugamos o danzamos y qué movimientos aprendimos de nuestras compañeras y compañeros.





Un niño que ve bailar a otro y goza o se inquieta con su baile, construye a la vez su corporeidad. Ese movimiento del otro lo constituye desde el deseo y la acción, desde el reto o las ganas de participar, de bailar, de moverse parecido o diferente, de demostrar y demostrarse que puede dar giros, arrastrarse, saltar.

(Ministerio de Cultura de Colombia, 2018, p. 70)

¿Qué tal si...

- ✓ ... pensamos en otras formas de bailar?,
¿podemos hacerlo con una sola parte de
nuestro cuerpo?
- ✓ ... creamos una coreografía y la
compartimos con nuestra familia?
- ✓ ... escuchamos los sonidos de
nuestro entorno y seguimos el
ritmo con las manos o los pies?

26

Idea inspiradora 5

Yoga de los animales y la naturaleza

La práctica de yoga combina **aspectos físicos, emocionales, creativos, de pensamiento y de acción**, desde el juego y la exploración del cuerpo con el espacio, la promoción de la atención plena y la conciencia en el presente, así como el desarrollo de las funciones, asociadas con la perseverancia y la estructuración de secuencias y planes para la consecución de objetivos puntuales. Todo esto se verá reflejado con el tiempo en una mayor capacidad para organizar tareas, manejar el tiempo, establecer prioridades, tomar decisiones, interactuar con mayor empatía, controlar los impulsos y responder ante situaciones adversas con serenidad.

Las niñas y los niños se apropián del mundo desde la experiencia corporal, la experimentación con el movimiento y la relación con el espacio. Exploran distintas formas de movimiento, descubren la versatilidad que les permite su cuerpo, se hacen conscientes de la flexibilidad, el tono muscular, la combinación y la creación de secuencias que les traen relajación, activación y disfrute. Así mismo, amplían sus posibilidades de acción y de participación en el mundo, apoyándose en sus sentidos, adquiriendo conciencia de su cuerpo, reconociendo los alcances y efectos de sus actos e incentivando nuevas exploraciones día tras día.



¿Qué necesitamos?

- * Un espacio amplio y libre de riesgos u obstáculos que permita a las niñas y los niños moverse con libertad. Podemos hacerlo en cualquier lugar en el que sea posible sentarse cómodamente.
- * Tapetes antideslizantes, colchonetas o cojines* que los protejan del frío del piso.
- * Piedritas, pequeños objetos o juguetes que sirven como punto de atención.*

*En caso de decidir utilizar este tipo de objetos es necesario asegurar las condiciones de desinfección y bioseguridad correspondientes para garantizar el bienestar de las niñas y los niños.

¡Vivamos la experiencia!

El juego con posturas de yoga acerca a la enseñanza de esta tradición y combinada con la observación y conocimiento de las niñas y los niños sobre los animales y la naturaleza permite la exploración de nuevas posiciones. En este contexto, la respiración, la relajación y la concentración juegan un papel fundamental para ejercitar la capacidad de realizar y controlar ciertos movimientos corporales que les permiten desarrollar su flexibilidad, mejorar su coordinación, su memoria, su conciencia corporal, además de favorecer y promover valores de no violencia y de paz interior. La práctica grupal permite que los beneficios se extiendan e involucren a las familias, maestras y maestros, promoviendo la consolidación de una comunidad de adultos sensibles que cuenten con herramientas de comunicación asertiva basadas en la empatía.

Paso a paso para desarrollar la experiencia

- 1** **Antes de empezar** nos ubicamos en el espacio y les contamos a las niñas y a los niños que realizaremos una serie de asanas (movimientos de yoga) y les preguntamos *¿a qué les suena esa palabra?* Les explicamos que yoga significa unión, y que son una serie de movimientos y posiciones del cuerpo.
- 2** Invitamos a las niñas y los niños a coger una colchoneta para utilizarla en toda la práctica y les pedimos que se ubiquen en un espacio en el que se puedan mover tranquilamente sin lastimar a los demás.
 - * A continuación, se quitan los zapatos, los ubican donde no incomoden y vuelven a sus colchonetas. Pueden sentarse en la mitad mirando al adulto.
- 3** Para calentar representamos con nuestro cuerpo algunos movimientos de los animales al despertar: por ejemplo, pensemos en el gato, el perro, el gallo o en otros animales



que hayan observado. Permitimos que la exploración sea libre recordando siempre **hacer movimientos que no duelan y con los que se sientan cómodos.**

4

Es momento de realizar algunas posturas sencillas de yoga, cada una puede repetirse varias veces y formar una rutina:

* Nos sentarnos, esta vez cruzando las piernas, entrelazamos las manos y las ubicamos debajo del ombligo para **sentir cómo entra y sale el aire** del cuerpo.



* **Asana o postura del camello:** de rodillas abriéndolas al ancho de los hombros, apretamos bien los glúteos, llevamos las manos a la base de la espalda dejando los dedos hacia abajo, empujamos los muslos para llevar el cuerpo hacia atrás, estirando las vértebras y levantando el esternón. Flexionamos el tronco y tocamos con las manos los dedos de los pies, dejamos el cuello relajado hacia atrás y la mirada hacia arriba.



* **Asana o postura del perro:** las manos y los pies apoyados en el suelo haciendo la forma de un triángulo, no se deben separar del piso, y poner la cabeza entre los brazos.



* **Asana o postura del niño:** de rodillas, apoyamos los glúteos sobre los talones y estiramos los brazos hacia adelante apoyándolos en el suelo, la cabeza entre los brazos y se apoya la frente en el suelo. Esta postura sirve para relajar y se puede repetir en cualquier momento de la práctica.



* **Asana o postura del gato:** en cuatro patas como un gato arqueando la columna, las manos en el piso separadas al ancho de los hombros y las caderas. Al tomar el aire la cabeza va hacia atrás como si quisiera tocar el final de la columna (arco de la columna hacia abajo), al soltar el aire la frente quiere tocar el ombligo (arco de la columna hacia arriba).

* **Asana o postura de la mariposa:** sentados estiramos la espalda mientras las plantas de los pies están juntas, con las manos tomamos los pies mientras movemos las rodillas hacia arriba y hacia abajo como si fueran las alas de una mariposa, al detener el movimiento vamos con las manos hacia el frente como si camináramos con los dedos manteniendo aún las plantas de los pies juntas y con la idea de tocar el piso con la nariz, lentamente nos devolvemos con la espalda recta de forma suave y extendemos las piernas para descansar.





* **Asana o postura del árbol:** de pie con la columna recta, levantamos una pierna y la apoyamos en la parte interior del muslo de la pierna contraria, las manos van hacia el pecho juntando las palmas y luego hacia arriba. En esta posición inhalamos y exhalamos el aire muy despacio (si hay desequilibrio se recomienda que miren un punto fijo al frente).

Cada que finalizamos o cambiamos de posición volvemos al centro de pie mientras nos levantamos muy despacio, estiramos vertebral a vertebral y lo último en subir es la cabeza. Así evitamos marearnos.



Hay mucha información sobre el yoga para las niñas y los niños que se encuentra en blogs, videos y libros publicados en la red. Esta es una invitación a conocer y profundizar sobre este tipo de prácticas que ayudan a todas las personas a encontrar tranquilidad y paz interior. Les recomendamos explorar los artículos sobre el tema en

guiainfantil.com

¿Qué tal si...

- ✓ ... hacemos sesiones de silencio y quietud para escuchar lo que dice nuestro cuerpo?
¿Qué suena? ¿Cómo respiramos?
- ✓ ... investigamos sobre otros movimientos o posturas de animales que se practican en yoga?
- ✓ ... buscamos los beneficios del yoga?
Hay posturas que ayudan a la digestión o a calmar los dolores de espalda.
- ✓ ... creamos rutinas de yoga para realizar en casa con nuestra familia?

Idea inspiradora 6

Títeres en mis manos

Las niñas y los niños reinventan el mundo que descubren a diario, lo vinculan con la fantasía, lo dotan con sus propios significados y dan vida a seres inanimados que llaman su atención. Tener la posibilidad de interactuar con diversos personajes les ayuda a incentivar su imaginación, motivar su curiosidad, activar su sensibilidad y potenciar su lenguaje.

La espontaneidad de los juegos que se llevan a cabo en la infancia, donde predomina la libertad en los movimientos, facilita el desarrollo integral de las niñas y los niños porque les permite **vincular la emoción, el pensamiento y la acción**, al reconocer su propio cuerpo, el de los demás, al explorar y recorrer los espacios.



¿Qué necesitamos?

- * Maquillaje corporal, pueden ser lápices de ojos, labiales, pintacaritas, pigmentos o tintes naturales.
- * Pinceles de diferentes grosores, recipientes con agua para mezclar, lanas de colores, cinta de enmascarar.
- * Crear un personaje* para compartir con las niñas y los niños.

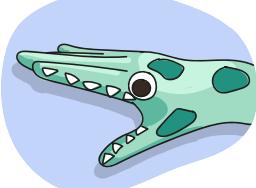
*El adulto debe comunicarse por medio del personaje durante la actividad.

¡Vivamos la experiencia!

Esta idea inspiradora propone abordar los títeres corporales como elementos que favorecen la capacidad de representación en las niñas y los niños y potencian sus posibilidades comunicativas mediante la narración, la improvisación, los sonidos y la exploración del movimiento de sus manos cuando se convierten en los títeres.

Paso a paso para desarrollar la experiencia

- 1** Disponemos los materiales al alcance de las niñas y los niños.
- 2** Los invitamos a mover los hombros en diferentes direcciones vinculando poco a poco los brazos y las manos. Luego les pedimos que jueguen con los dedos para que descubran las posibilidades de movimiento: abrir, cerrar, alternar, agarrar, frotar, entre otras.
- 3** Reflexionamos en torno a la idea de usar las manos para crear personajes.
 - * Podemos contarles que en el pasado las personas vivían en cuevas, hacían fogatas para abrigarse y cocinar, y por medio de la observación descubrieron que al jugar con las manos y pasárselas frente al fuego se proyectaban diversas formas en las paredes.
- 4** Ahora iniciamos la creación de los personajes para jugar con las manos como si fueran títeres. Les preguntamos, ¿qué personaje puedes ser?, ¿cómo te lo imaginas?, ¿qué quieres contar a través de él?.



- 5**

Luego permitimos que las niñas y los niños experimenten con sus manos y los materiales para que elijan los colores y dibujen los detalles de acuerdo al personaje elegido.



6

Una vez estén construidos los títeres motivamos a las niñas y a los niños a crear una historia en la que intervengan dos o más personajes de los que han creado, pueden hacerlo en parejas o en grupo y lo deben presentar ante los demás. En este momento se puede utilizar un miniteatrino para que los personajes se presenten.



“El arte juega un papel importante en varios aspectos del desarrollo de un niño. El títere especialmente proporciona al niño una especie de cubierta o el encubrimiento: un niño tímido encuentra el coraje de hablar, de expresar sus propias emociones y de abrir sus secretos al títere y a través de ellos a la audiencia. De esta manera el títere ayuda al niño a comunicarse mucho más espontáneamente, evitando relaciones estresantes, especialmente con adultos. El títere es una autoridad elegida por el propio niño.” (Kroflik et al. 2015, p. 6)



Una oportunidad para continuar

Ya dispones de las herramientas necesarias para crear tus propias experiencias y generar ambientes que potencien el desarrollo y aprendizaje de las niñas y los niños. Recuerda siempre:

Lo que hemos aprendido hasta el momento

Nuestro cuerpo es una fuente de comunicación constante, no solo nos expresamos a través del lenguaje oral, sino que cada gesto, postura y movimiento que utilizamos manifiesta las sensaciones y las emociones que experimentamos. Por ello es importante activarlo, ejercitarlo y aprender a controlarlo, hacernos conscientes de procesos innatos como la respiración nos ayuda a regular adecuadamente lo que sentimos y a establecer relaciones sociales más armónicas.

Desarrollar actividades corporales, artísticas y juegos dramáticos con las niñas y los niños que involucren el cuerpo, el movimiento, la acción y el espacio, les permitirá apropiarse de sí mismos al reconocer sus habilidades; comprender sus imaginarios, miedos y emociones; promover procesos de socialización para relacionarse con su entorno y potenciar su capacidad creativa para comunicar espontáneamente lo que sienten y piensan sobre el mundo que los rodea.

¡Es hora de continuar este recorrido!

Cada idea inspiradora avivó tu curiosidad por explorar, por ello, ahora es tu turno, piensa en los espacios, materiales y actividades que se te ocurren para activar el lenguaje corporal en la primera infancia.

¿Qué otras actividades desarrollarías con las niñas y los niños para promover su expresión corporal y potenciar sus habilidades de relacionamiento con el entorno?



Referencias bibliográficas

Referencias

Cruz, P. (2014). *El juego teatral como herramienta para el tratamiento educativo y psicopedagógico de algunas situaciones y necesidades especiales en la infancia*. [Tesis Doctoral, Universidad Nacional de Educación a Distancia]. <http://e-spacio.uned.es/fez/eserv/tesisuned:Educacion-Pcruz/Documento.pdf>

Goleman, D. (1995). *La inteligencia emocional*. LeLibros.

Huguet, A. (29 de marzo de 2017). *La importancia de enseñar a los niños a respirar bien*. Faros. <https://faros.hsjdbcn.org/es/articulo/importancia-ensenar-ninos-respirar-bien>

Kroflin, L. (Ed.). (2015). *El poder de los títeres*. UNIMA. https://www.unima.org/wp-content/uploads/2016/10/El_poder_de_la_Marioneta.pdf

Ministerio de Cultura de Colombia. (2018). *Cuerpo sonoro: expresiones artísticas y primera infancia*. <https://maguarded.gov.co/wp-content/uploads/2018/10/cuerpo-sonoro-basico-v1.pdf>

Ministerio de Educación Nacional. (2017). *Bases curriculares para la educación inicial y preescolar*. https://www.mineducacion.gov.co/1759/articles-341880_recurso_1.pdf

Bibliografía

Bravo, E. y Pagazaurtundua, V. (2003). El cuento motor y el yoga en la enseñanza primaria. Posibilidad de una experiencia interdisciplinar desde la Educación Física. *Apunts. Educación física y deportes*, 2 (72), pp. 35-40. <https://revista-apunts.com/wp-content/uploads/2021/01/Apunts-072-CAST.pdf>



IDEAS PARA CONOCER Y SENTIR EL CUERPO

CREACIONES

Identidades - Exploraciones

Colección de ideas para
cuidar, acompañar y
potenciar el desarrollo
en la primera infancia