

# ¿Es momento de...?

## priorizar mi salud y bienestar

*Con estas conversaciones maestras, maestros y agentes educativos abordarán con las familias la importancia de practicar estilos de vida saludable, exaltando que estos favorecen a toda la familia, que así disfrutará de un nivel más alto de salud. Estas ideas ayudarán a las familias a disfrutar experiencias de actividad física y descanso, comprendiendo que sentirse cansada o cansado también hace parte de la cotidianidad. Así las niñas, los niños y sus familias podrán contar con distintos momentos de esparcimiento.*

¿Para qué esta ficha?

Las experiencias que se encuentran en esta ficha son dirigidas a los adultos cuidadores de las familias, con el fin de contar con espacios para conversar e intercambiar puntos de vista sobre la importancia del cuidado de sí mismos. Reconocerán la importancia de tomar tiempos para descansar, de acuerdo con lo que viven día a día; identificarán que el descanso también se logra cambiando de actividad, haciendo aquella que logra traerles tranquilidad y conexión con ellos mismos; y entenderán que esto contribuye a su salud y su bienestar.

FICHA  
12



### ¿Qué aprenderán las familias?

**Se busca que las familias:**

- Expresen y validen sus necesidades, pensamientos y emociones.
- Busquen alternativas de descanso y pausa que les permitan retomar las actividades cotidianas con más calma.
- Identifiquen aquellas experiencias que les generan estrés y encuentren maneras de transitarlo.



### La siguiente información le será útil para conversar y orientar a la familia

El cuidado propio resulta de reconocer aquello que cada uno necesita para sentirse con bienestar. No consiste necesariamente en grandes cosas, puede comenzar con las pequeñas. El punto de partida es reconocer las necesidades propias y valorarlas, no pasar por encima de ellas y buscar poco a poco espacios

para satisfacerlas. Esto significa escoger algunas actividades y realizarlas: prepararse un agua aromática o un café para uno mismo, sentarse un rato y mirar por la ventana, escuchar nuestra música favorita y otras más que cada integrante de la familia desarrolle. Consiste en que, en sus hogares, ustedes reciban el mismo cuidado con el que tratan a los demás.



## Ideas Inspiradoras y recursos

para desarrollar la experiencia en familia

### ● Sentir el ritmo de la respiración

#### ideas inspiradoras

Propóngales a los cuidadores que, cuando se sientan cansados o irritados, practiquen la respiración consciente. Que vayan a un lugar en el que puedan estar solos, cerrar sus ojos y llevar sus manos al pecho o al estómago. Y en esa posición:

- Sentir el ritmo de su respiración e identificar si está agitada, rápida o entrecortada.
- Una vez identificado el ritmo, invitarles a respirar más despacio, a inhalar y exhalar lento y profundo.

Esto les ayudará a fijarse en la emoción que están experimentando y a tener unos segundos para volver a la calma.

Si lo que sienten es cansancio, tomarse este tiempo de respiración tranquila y profundo les dará un momento de quietud y conexión consigo mismos, les servirá para “parar” y tomar impulso.

#### pistas para la conversación

*La respiración es un buen indicador de los estados emocionales de las personas. Cuando nos enojamos, nuestra respiración está agitada o suspendida; si estamos tranquilos, la respiración es pausada. Por ello es buena idea identificar cómo es el ritmo de la respiración en algunos momentos del día.*

### ● Los cuidadores son importantes y por eso necesitan cuidado

Invite a las familias a escuchar la **Cuña 3 de Conectar para Educar: Valorar el rol de la persona cuidadora**, como inspiración para conversar sobre la importancia de los cuidadores y su rol protagónico tanto en las familias como en las comunidades.

Invítelas a hacer un decálogo familiar sobre acciones que hacen para cuidar y que son importantes tanto para la familia como para la comunidad. Explíqueles que un decálogo es un listado de 10 cosas relevantes. Una vez las familias lo construyan, asegúrese de rotarlos por medio del WhatsApp o de audios para que todas las familias que acompaña los conozcan. Así se reconocerán unas a otras y se revelará la importancia de los cuidadores.

También puede proponer a las familias una conversación en la que identifiquen cuáles son esos momentos placenteros que pasan con las niñas y los niños; por ejemplo, cuando crean juegos, conversan, salen a caminar, cocinan juntos o les hacen un masaje. Estos momentos que se hacen por placer y diversión contribuyen a tejer relaciones tranquilas y asertivas.

Es importante darle un lugar a los cuidadores y reconocer su importancia. Esto se hace poniendo de relieve su propio bienestar como condición necesaria para sostener unas interacciones adecuadas con las niñas y los niños. Por esta razón, revelar lo que hacen para cuidar es necesario, así como apoyarlos para que identifiquen en qué momentos o con qué experiencias logran sentirse plenos y tranquilos. Por ejemplo, cuando comparten juegos o exploraciones nuevas con las niñas y los niños, o cuando pueden tomarse un tiempo para estar a solas y hacer una actividad que les gusta por el simple hecho del disfrute.



• Conectar para Educar, Serie Radial Comunitaria sobre Educación Inicial Multimodal  
Capítulo 1, Parte 1 y 2: Bienestar de la persona cuidadora.

# Desafíos para realizar en familia



4.

En esta sección encontrarán algunas experiencias en clave de desafíos; es decir, actividades cortas que buscan poner focos intencionales en la observación y la escucha de familias y cuidadores para prestar atención a las formas en que las niñas y los niños aprenden.

Proponga a las familias que:



## Desafío 1

- Proponer a los cuidadores disponer de unos minutos para sí mismos: caminar a solas, verse con sus amigos o amigas, hacer algo que realmente les guste. Esos minutos serán un regalo valioso.

## Desafío 2

- Anime a los cuidadores a compartir su canción favorita y organice una lista de canciones para relajarse y compártala entre las familias.

## Desafío 3

- Proponga a las familias una pregunta para reflexionar: ¿Alguna vez han buscado ayuda profesional o la ayuda de un-a amigo-a para conversar de aquellas cosas que les molestan y les producen ansiedad?

## Desafío 4

- Proponga a las familias realizar experiencias con las niñas y los niños donde compartan sus juegos de la infancia, creen historias, bailen, paseen o hagan actividades distintas que rompan con las rutinas, ofreciendo momentos de esparcimiento.

## Espacio de interacción

¿Surgieron otros temas de conversación? Escriba aquí respuestas, consejos o preguntas que surgieron durante las conversaciones con las familias y sugieren nuevos temas de conversación.

Blank space for writing responses, advice, or questions.

Blank space for writing responses, advice, or questions.