

# ¿Es momento de...?

## disfrutar, descansar y contemplar

Esta ficha le ayudará a diseñar experiencias en familia, apoyando su planeación

1. Lea la ficha.
2. Integre las ideas inspiradoras de la sección 4 y a su planeación pedagógica.
3. Comuníquese con la familia utilizando las orientaciones sugeridas en las secciones 3 y 5.

FICHA  
2

*Con esta experiencia las familias, las niñas y los niños se darán la oportunidad de contemplar como un acto que tiene un único fin: disfrutar el momento presente, observando, oliendo, tocando, construyendo o simplemente caminando.*

*Allí en el silencio de la observación y la escucha se logran experimentar espacios lúdicos que son importantes para fortalecer los vínculos afectivos entre los miembros de la familia, logrando satisfacción y recreándose de manera tal que se obtiene un momento de descanso compartido.*

*Con las niñas y los niños menores de 3 años, explorarán experiencias en las que tendrán la oportunidad de maravillarse desde la observación de las acciones que ellos disfrutaban, siguiéndoles la pista para contemplar juntos. Con las niñas y los niños de 3 a 6 años se dejarán invitaciones para jugar, explorar o crear descubriendo aquello que disfrutaban y dejándose contagiar por ello.*

### ¿Qué aprenderán y desarrollarán las niñas y los niños?

#### Las niñas y los niños fortalecerán:

- Sus sentidos como instrumentos para conocer el mundo. Ver, escuchar, sentir, oler para definir sus gustos y preferencias.
- Sensaciones que les generan bienestar, confianza y seguridad.
- Sus vínculos afectivos con la familia, su capacidad de expresión y disfrutar del momento presente.
- Su capacidad para ser empático y disfrutar de la contemplación como una alternativa para descubrir otras formas de interacción consigo mismo y con los demás.



2

RECUERDE



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

Al pensar en acciones que se pueden proponer para potenciar el desarrollo de las niñas y los niños generalmente se trae a la mente actividad y acción constante. Sin embargo, en la vida también es necesario tener en cuenta la pausa, los espacios de observación genuina que no tienen que ver directamente con proponer algo específico para hacer. De allí que la contemplación cobre protagonismo como una acción que tiene fin en sí misma y que permite espacios de lúdicos y de esparcimiento. Es darse el permiso de dejarse llevar por lo que ocurre en el momento y abrir espacios para gozar del silencio y las propuestas de las niñas y los niños, permitirles participar, transformar proponer como interlocutores válidos, esto quiere decir que dirijan las propuestas, que sean los adultos los que se contagien de las maneras

en que contemplan ellos el mundo. Descansar y contemplar tendrá efectos positivos en su memoria y emociones y con esto en sus capacidades para resolver problemas, ser perseverante.

Amasar arcilla, verter agua de un envase a otro, observar de cerca y con detalla las piedras que se encuentran por algún sendero, tocar el pasto una y otra vez para sentir y contemplar las sensaciones, o escuchar los sonidos de la naturaleza les permitirán enfocarse en el momento presente promoviendo su sobre lo que le rodea y le ocurre en su interior. La invitación para las familias es darse la oportunidad de seguir las propuestas de las niñas y los niños, permitirles que ellas y ellos tomen la iniciativa y las decisiones, y desde allí actuar.

### Para ello se recomienda:

1. Prepararse para contemplar la acción de las niñas y los niños, es decir seguirles la pista. Llevarlos a un lugar distinto o en casa con la disposición para escuchar o identificar sus propuestas de juego ofrézcale unos recipientes con agua y observe cómo explora, ayúdele a construir un lugar para esconderse con las almohadas y las cobijas, dirigir una obra de teatro o dejarse invitar a degustar una deliciosa comida hecha con tierra, palos y hojas.
2. Respetar los momentos de descanso y ocio de las niñas y los niños, para ellos también son necesarias las pausas, que puede ir desde observar algún evento por la ventana o adentrarse en algún juego que para el adulto puede ser repetitivo, pero que para la niña o el niño puede ser placentero, esto le da la oportunidad a las familias para dar espacios y tiempos en lo que pueden decidir y tomar la iniciativa, lo que contribuye a promover su participación.
3. Las niñas y los niños necesitan descanso, así que es importante identificar los momentos en que necesitan dormir y anticipar el momento con experiencias que vayan entrando en un estado de calma, bajar la intensidad de la luz, leer un cuento o escuchar música suave.
4. Para invitar a las niñas y a los niños a entrar en calma y preparase para descansar o iniciar de manera tranquila alguna actividad, invítenlos a escuchar y sentir su respiración, se recomienda poner las manos en el pecho, inflarlo y luego sacar el aire, pueden nombrar esta respiración con un nombre divertido. Al igual que la respiración, concentrarse en el latir del corazón permite entrar en calma y disposición para disfrutar cualquier actividad.



## Ideas Inspiradoras y recursos para desarrollar la experiencia en familia

Explorarán con las niñas y niños algunos lugares de su comunidad y territorio, jugarán a escuchar y observar atentamente lo que sucede, encontrarán diversos sonidos que los rodean usando todos sus sentidos

### Ideas inspiradoras



#### ¿Cómo promueve el desarrollo?

La contemplación hace parte de la acción infantil porque le permite a las niñas y a los niños tener espacios de exploración profunda y con ello de promoción de la creatividad, de apreciación de la belleza y la explosión de la curiosidad.

Los juegos con el silencio y los sonidos del ambiente son muy útiles para relajar, fortalecer la memoria y la concentración, previniendo el estrés que causa conflictos y aumentando la empatía.

Proponga a las familias jugar y explorar el silencio con las niñas y los niños. Esto lo pueden hacer en los diferentes lugares del territorio que visitan, en el hogar y sus alrededores. Como la idea es llevarlos a contemplar se les puede proponer escuchar los ruidos que escuchan, los pájaros, el río, las calles, los carros y señalar aquello a lo que se le está prestando atención, jueguen a encontrar muchos sonidos.

En la naturaleza o lugares tranquilos pueden jugar a contemplar y escuchar a su alrededor. Puede decir "vamos a estar 3 minutos en silencio escuchando, ¿pon atención a qué animales puedes escuchar? O ¿cuántos pajaritos puedes escuchar cantar?"

Oler flores en la naturaleza, describiendo sus aromas, comparándolos y eligiendo sus favoritos es otra experiencia complementaria. Sugiera a la familia que haga de este un momento especial por ejemplo inspirando

y expirando con fuerza mientras huelen y acompañando con frases como "huele al paraíso" "me huele a un mundo rosa", o simplemente disfruten juntos de la experiencia, es una buena idea también darse un tiempo para observar cómo las niñas y los niños juegan a triturar las hojas secas, a armar torres de palitos o disfrutar recogiendo piedras con las cuales jugarán después.

Explorar con el tacto es otra opción, para esto vendarán los ojos, acercarán los objetos a sus manos para que los palpén, las familias les pedirán que describan las características y lo que sienten, sus texturas y olores. Que adivinen de qué se trata, su color, tamaño etc. Con las niñas y niños menores de dos años pueden usar la caja e invitarlos a explorar indicando las características de los objetos.

0-2 años



La invitación para las familias es disponerse a escuchar y observar la acción infantil. Esto es disfrutar de los movimientos que hacen y aprenden, los descubrimientos, los sonidos que producen y los gestos con los que se expresan. Así el adulto cuidador puede identificar cómo responder a los juegos y las acciones que propone el bebé. Plantee a las familias escoger un momento del día en el que con intención disponga un espacio de juego en el que deje al alcance de la niña o el niño objetos cotidianos que pueda explorar: una olla, una taza, agua, cucharas y que observe que hace y qué le gusta, que lo dejen explorar de manera libre y entre al juego con lo que el bebé propone y enriquezca la acción, por ejemplo: si la niña o el niño golpea la taza con la cuchara que el adulto cuidador aplauda con ese ritmo.

#### ¿Cómo promueve el desarrollo?

Cuando los bebés están tranquilos y se pueden tomar su tiempo en las experiencias de exploración su cerebro está más dispuesto a aprender y comprender el entorno en el viven.

Escuchan de manera más atenta, entienden el mundo que los rodea y las conexiones con su realidad se incrementan. Esto sentará las bases necesarias para que logre aprender, crecer bien y mantenerse sano.

## Ideas inspiradoras

3-6  
años



Fijarse en la manera en que se respira siempre conecta a las personas con el momento presente. Proponga a las familias a buscar un espacio tranquilo, en el que puedan sentarse o acostarse y poner sus manos en el estómago o en el pecho para sentir cómo suben y bajan las manos mientras se inhala y exhala. Así podrán ver y sentir el ritmo de la respiración de ellos mismos y de los demás miembros de la familia. Pueden jugar a respirar rápido y ver cómo suben y bajan de ritmo las manos o respirar (inhalar y exhalar) muy lento.

También a tapar la fosa izquierda y solo respirar un rato por allí y luego cambiar a la fosa derecha e inventarse otras formas de respirar: silbando, haciendo una "o" con la boca, sacando la lengua como un perro o suspirando. Ahora pueden escoger una respiración para practicar cuando se sienten cansados, están enojados o tienen miedo de estas que han practicado e inventado en familia.

¿Cómo promueve el desarrollo?

Los ejercicios alrededor de la respiración y el movimiento le permiten al niño entrar en contacto consigo mismo, y con esto le están apoyando para identificar posibilidades para gestionar sus emociones.

Escucharán y observarán las niñas y los niños para descubrir sus intereses y proponer espacios y experiencias con base en estos

## Ideas inspiradoras

para  
todos



Invite a la familia a observar a las niñas y los niños durante sus actividades cotidianas. Pídales fijarse atentamente en: qué les llama la atención, qué les causa curiosidad, a qué juegan, qué se preguntan o qué han empezado a explorar por su cuenta y repiten una y otra vez. Por ejemplo, si a la niña o el niño le llaman la atención las luces, jueguen con linternas o sombras, si ven que le gustan las canciones canta y baila con ella o él, si le gustan los elefantes, hablen sobre ellos, busquen fotografías e invítalo a imitar sonidos.

Una visita juntos a la biblioteca o centro cultural del barrio o vereda para explorar sobre estos intereses será algo que las niñas y niños nunca olvidarán. Motive a las familias a visitar las bibliotecas con las niñas y los niños, pueden buscar cosas específicas que son de su interés o que identificaron jugando al top 5. Una excursión por la naturaleza para explorar o buscar lo que más les gusta es también posible.

¿Cómo promueve el desarrollo?

Tomar el tiempo para observar y contemplar a las niñas y niños en sus actividades cotidianas es una estrategia poderosa para que las familias conozcan los niños y las niñas desde la calma y lo positivo y puedan enriquecer sus interacciones con base en lo que llama e interesa a las niñas y niños. Esto tendrá implicaciones en el desarrollo y su aprendizaje pues entre mayor el interés de la niña y el niño mayor es el aprendizaje.

## Ideas inspiradoras

0-2  
años



Observar y descubrir aquello que le trae calma a las niñas y a los niños les posibilita sentirse queridos y seguros. Invite a las familias a identificar qué le gusta para llevar a un estado sereno: un paseo, un arrullo, un sonido específico o un masaje. Este tipo de experiencias que tienen que ver con la sonoridad de las palabras, con el movimiento y el contacto piel a piel promueve tranquilidad e invita a la contemplación tanto del niño o la niña como del cuidador, la clave es ofrecerle este tipo de experiencias a las niñas y los niños y descubrir cuál disfrutan más.

¿Cómo promueve el desarrollo?

Cuando las familias identifican aquello que disfrutan las niñas y niños, y buscan ofrecer estos espacios lúdicos aumentan las oportunidades que tiene las niñas y los niños para aprender en su cotidianidad, al tiempo que se fortalece su vínculo y seguridad.

## Ideas inspiradoras

3-6  
años



Proponga a las familias buscar un tarro o frasco en el que pondrán de manera escrita o dibujada las experiencias que disfrutan hacer juntos. Cada vez que la familia vea la posibilidad y quieran hacer algo en familia sacarán un papel del frasco y jugarán. El menú de actividades favoritas lo pueden enriquecer aumentando las experiencias o reemplazando aquellas que ves que ya no le llaman la atención a la niña o el niño.

Para cultivar los intereses de las niñas y los niños al tiempo que se fortalece la calma, la contemplación y la paciencia las familias pueden construir una colección. Una colección es un conjunto de cosas de la misma clase, reunidas y clasificadas según el interés del coleccionista. Pueden construir una colección de piedras, pétalos de flores, recortes de barcos, entre otros. Eventualmente pueden pensar en organizar una exposición, por ejemplo, el día que otros integrantes de la familia visiten el hogar.

¿Cómo promueve el desarrollo?

Contemplar y conocer mejor las niñas y niños, le permitirá proponer juegos y con base en lo que les interesa, cultivar sus gustos. Estos, son dos elementos claves para fortalecer su interés por aprender; explorar y participar.



# Sugerencias para la comunicación con las familias

\* Para el desarrollo de esta experiencia, se sugiere que usted se comunique con las familias al menos en dos ocasiones.

## Antes de comenzar

- Cuénteles el propósito de la experiencia, recuerde la importancia de descansar, observar y escucharla acción infantil y cuál es su impacto en el desarrollo y el aprendizaje, lo cual encuentra en la sección 3 (¡Recuerde!). Cuénteles qué intención tiene la experiencia que les propone desarrollar, si se trata de actividades para invitar a las niñas y a los niños a la calma o para que los adultos los escuchen y los observen para conocerlos mejor.
- Pregunte a las familias qué técnicas utilizan para relajarse y que podrían mejorar para tener más espacios en calma, ya que este tipo de experiencias posibilita mejores relaciones con las niñas y los niños. Pregunte a las familias cuáles son los principales intereses de sus niñas y niños, y sus gustos y anótelos en algún lugar. Utilice la información de la sección tres para conversar.
- Cuénteles las ideas inspiradoras que propone, revise con ellas los recursos que van a utilizar y acuerde cuándo y cómo las van a implementar.



## En el seguimiento

- Pregunte a cada familia: ¿Cómo vamos?, ¿Qué han podido hacer? Pídale que le cuente algunas de las cosas que han pasado y cuáles de las actividades ha funcionado mejor. Por ejemplo, pregunte cuál es la actividad que la niña o el niño ha disfrutado más y por qué. Pregunte si han identificado intereses nuevos y qué han hecho para profundizar en ellos y si han logrado proponer espacios en los que las niñas y los niños tomen la iniciativa y exploren sus preguntas.
- Pregunte también si han implementado las experiencias propuestas. Cuáles, ¿Han notado algún cambio en la niña o el niño? ¿La niña o el niño se muestra cómodo haciendo las actividades? Cómo pueden hacerlas mejor.
- Pregunte a las familias sus preguntas y acompañelos. Si no tiene la respuesta consúltelo con los colegas, usted no debe tener todas las respuestas.
- No olvide resaltar los logros y los esfuerzos que hacen las familias para poder ofrecer espacios de exploración y juego en los que pueden tomar la iniciativa, decisiones y explorar sus propios intereses.
- acuerde las acciones a realizar en los próximos días (continuar implementando las ideas inspiradoras).

## Busque alternativas de comunicación

- Si no puede llamar o enviar un mensaje de WhatsApp, envíe la razón con un vecino o escriba una nota y mándela con alguien que vaya a la vereda.
- Motive a la familia a realizar la experiencia y dé ideas.
- Usted puede implementar un cuaderno viajero para que las familias escriban y dibujen cómo les ha ido con sus rutinas, prácticas y cuidados.