

¿Es momento de...?

cuidar nuestro cuerpo y el territorio

Con esta experiencia, las niñas y los niños, junto con sus familias, explorarán el territorio, fomentarán su motivación para el cuidado de los recursos naturales y diversificarán las formas de relacionarse con el entorno, especialmente con el agua. El movimiento y el cuerpo serán los protagonistas.

Jugar con el agua tiene muchas posibilidades: desde explorar el movimiento corporal hasta aprender sobre su cuidado, pasando por comprender su importancia para la conservación de la vida. Con las niñas y los niños se promoverá el movimiento al ritmo de los sonidos del agua, con arrullos y juegos corporales tales como el caballito y la mecedora. En la medida de sus posibilidades, descubrirán las fuentes de agua, experimentarán con ella y jugarán a moverse como el río, como las gotas cuando llueve o como cuando se vuelve hielo, entre otras formas de observar y experimentar.

La familia aprovechará la hora del baño como un momento de interacción que promueve el aprendizaje, el juego y la conversación.

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
4

¿Qué aprenderán y desarrollarán las niñas y los niños?

Las niñas y los niños fortalecerán:

- Su equilibrio, coordinación y movimiento, así como las posibilidades del cuerpo para explorar el mundo.
- Su autorreconocimiento, su sentido de pertenencia con el territorio y su comprensión del bienestar.
- La toma de decisiones frente a cómo cuidarse (hábitos de vida saludable) y cuidar el agua como fuente de vida y bienestar.



RECUERDE

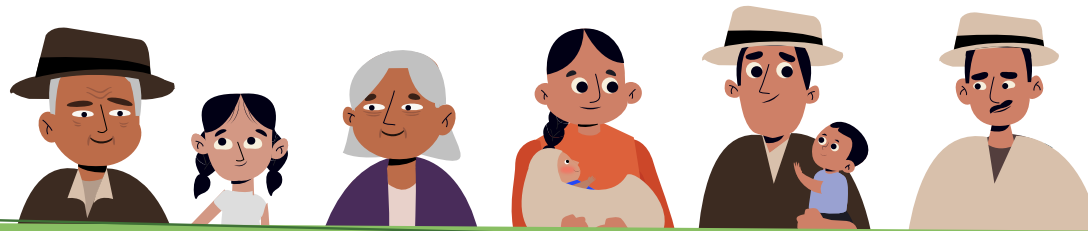


La siguiente información le será útil para conversar y orientar a la familia

- Las niñas y los niños se mueven para explorar el mundo, conocerse a sí mismos, comprender el espacio, comunicarse y expresarse. El movimiento promueve su salud física, mental y emocional, además de fortalecer su confianza en sí mismos, ya que pueden poner a prueba sus capacidades, tomar conciencia de su cuerpo en el espacio y adquirir autonomía progresivamente. Con esta intención hay variados juegos que pueden proponerse, desde las exploraciones libres (avanzar, correr, improvisar), pasando por las

semi-guiadas (caminar en cámara lenta), hasta las guiadas (moverse siguiendo alguna consigna específica: dar tres vueltas, dos saltos, etc.). Combinar estas tres formas de jugar con el movimiento es clave para promover su desarrollo integral.

- En estas experiencias se usa el agua como pretexto para promover el movimiento y el autocuidado. Por supuesto, usted puede tomar otras inspiraciones de la naturaleza. Por ejemplo: crecemos como frailejones o nos movemos como osos, explorando la forma y el crecimiento de las plantas o los movimientos de los animales, su desplazamiento en el territorio, su hábitat y su alimentación, entre otros. En este proceso recuerde que los intereses de las niñas y niños son claves.
- Utilizar un símil para promover experiencias con las niñas y los niños es una poderosa opción. Un símil es una frase en la que se expresa una realidad o concepto por medio de otra realidad o concepto que le es muy próximo a sus experiencias y contexto. Por ejemplo: "Somos rápidos como la liebre" o "Nos movemos como el agua". Los símiles facilitan a las niñas y los niños comprender los mensajes y las prácticas, haciendo comparaciones y asociaciones entre los elementos mencionados en la oración que inspira la experiencia. También puede proponerles que hagan sus propios símiles, que los creen.



Ideas Inspiradoras y recursos para desarrollar la experiencia en familia

Planear caminatas para identificar, explorar y cuidar las fuentes de agua que existen en el territorio (ríos, lagunas, mares, quebradas, canales, pozos...), las zonas aptas para recoger las aguas lluvias en recipientes limpios o el lugar en donde se obtiene para consumir (acueductos, grifos o camiones).

Observarán los cambios de los estados del agua y la explorarán, usándola como metáfora de movimiento.



para
todos



- Proponga a las familias identificar con las niñas y los niños qué cosas en el hogar están compuestas de agua o la contienen y de qué forma se presenta, por ejemplo: cuando hace neblina *¿en qué estado se encuentra el agua?*; cuando se pone al fogón una olla con agua *¿qué pasa con ella?*, se evapora, qué significa eso; *¿por qué será que el agua se tiñe de rojo cuando se hace jugo de mora?*; el agua puede cambiar de temperatura, *¿esto a qué podría deberse?*
- También puede invitar a las familias a que planeen varias caminatas para conocer las fuentes de agua en el territorio o que les cuenten a las niñas y los niños en dónde la obtienen y cuál es su recorrido para llegar hasta el hogar. Durante el recorrido la familia estará atenta a los alrededores identificando en qué lugares hay fuentes de agua o hubo en algún momento, y conversará con las niñas y niños sobre esto. Recuerde a las familias que, aun cuando los bebés no hayan desarrollado el lenguaje hablado, es importante conversar con ellos, contarles sobre el agua e invitarlos a observar y explorar.
- Una vez en el lugar, proponga a la familia inventar juegos de movimiento alusivos a las fuentes de agua que encontraron, por ejemplo: invitar a las niñas y los niños a moverse como el río, a quedarse quietos como el espejo del estanque de agua o a brincar como las gotas cuando se pisa un charco. *¿De qué otras formas se puede*

mover el agua? Estos mismos juegos se pueden llevar a cabo con las niñas y los niños menores de dos años mientras se balancean, arrullan o se les invita a aplaudir o rodar.

- Recuerde a la familia que antes de volver a casa organicen una recolección de basura como aporte al cuidado de la naturaleza. Sugiera que dejen que las niñas y los niños sean quienes lideren esta acción, pidiéndoles además que clasifiquen y separen la basura en material orgánico y material no orgánico. Y que les ayuden a descubrir el uso del material orgánico para producir el compostaje, que es un gran aporte al cuidado del ambiente.

- Recuerde a las familias llevar agua a las caminatas para hidratarse. Esta práctica permanente contribuye al cuidado del cuerpo. Es fundamental que los cuidadores mencionen la importancia de tomar agua durante el día y particularmente antes, durante y después de hacer actividad física.

- Si no hay fuentes de agua cercanas, invite a las familias a contarle a las niñas y a los niños de dónde la obtienen y cómo llega hasta el hogar, y a explicarles por qué es necesario cuidarla. De igual forma pueden analizar cómo se mueve el agua y jugar a convertirse en ella.

¿Cómo promueve el desarrollo?

Cuando la familia planea junta se está fortaleciendo el vínculo con las niñas y los niños y su capacidad para construir acuerdos y escuchar al otro.

Acompañar las conversaciones con acuerdos que realizan en conjunto, facilita el desarrollo de nuevo hábitos y el cumplimiento de normas.

Promover el movimiento con diferentes orientaciones permite a las niñas y a los niños fortalecer su coordinación y atención, además de la conciencia del cuerpo en el espacio. Además, comienzan a ejercer el cuidado del territorio y a asumirlo como parte de la vivencia cotidiana.

Ideas inspiradoras

0-2
años



Una forma de explorar el agua en la cotidianidad es la hora del baño. Invite a las familias a preparar una tina con agua y a disponer recipientes de diferentes tamaños para que la niña o el niño juegue a trasvasar el líquido. También pueden poner en la tina hojas que flotan y piedras que se hunden. O preparar agua mezclada con arcilla para explorar con las manos.

Otra opción es proponer a las familias juegos de movimiento y ritmo basados en las formas en que se mueve el agua. Por ejemplo: si cantan "Caen las goticas plin, plin, plin", pueden golpear con un dedo

la palma de la otra mano o aplaudir. A las niñas y los niños más grandes les pueden invitar a saltar en un pie, escurrirse al piso como si fueran un chorro de agua, girar imitando los remolinos o saltar con los dos pies las caídas de las cascadas.

Lo anterior porque las niñas y los niños de estas edades disfrutan de la música y los sonidos rítmicos; les gusta llevar el ritmo con las palmas, el golpeteo en un tambor y aprender canciones.

¿Cómo promueve el desarrollo?

Ideas inspiradoras

Proponga a la familia construir un decálogo para cuidar el agua. Pueden trabajar esto en comunidad e invitar a varias familias y líderes. "Decálogo" quiere decir las 10 cosas importantes que acordamos en familia y en comunidad para cuidar el agua.

Lo primero es disponer un espacio para trabajar juntos. Conversarán sobre la importancia del agua y cada integrante de la familia podrá decir una razón por la que el agua es un recurso vital para todos los seres. Es importante que las familias inviten a las niñas y los niños a pensar sobre el tema, haciéndoles preguntas: ¿las persona, las plantas y los animales toman agua?, ¿para qué la toman, ¿por qué la necesitan?, ¿cómo podemos cuidar el agua nosotros?

Luego harán el decálogo en un papel (puede ser una cartulina, un papel periódico, por detrás de un afiche o una hoja blanca). Entre todos pueden diseñar el marco y luego definirán las 10 cosas que harán para cuidar el agua. Por ejemplo, recoger la basura y guardarla en un bolsillo porque puede llegar a los ríos, usar el agua que se necesita sin desperdiciarla, reciclar el agua, limpiar una vez por mes al lado del río, tomar agua diariamente, etc. El decálogo puede ser escrito o dibujado, lo importante es hacerlo juntos y llevarlo a la práctica. La familia lo ubicará en algún lugar visible de la comunidad o el hogar.

Al vivir estas experiencias las niñas y los niños exploran con sus sentidos y movimientos, y van construyendo la conciencia corporal, descubriendo las capacidades de su cuerpo.

3-6
años



¿Cómo promueve el desarrollo?

Cuando las niñas y los niños participan en la construcción de acuerdos afianzan el sentido de pertenencia a su comunidad, porque tienen la oportunidad de proponer desde sus propias ideas.

Cuando se hacen acuerdos sobre la importancia de cuidar a la naturaleza, se favorece la empatía en niñas y niños. Así van construyendo conciencia ecológica y con esto fortalecen su capacidad para la toma de decisiones y la construcción de ideas y posturas.

Disfrutar el momento del baño. Imitar el movimiento del agua, imaginar historias. Teñir el agua con tinturas naturales y aromas

Ideas inspiradoras

para
todos



Recuerde a las familias que el momento del baño es propicio para jugar y experimentar con el movimiento. Pueden rescatar el juego de las pompas de jabón, invitando a las niñas y los niños a hacerlas o soplarlas. Invite a las familias a bañar a los más pequeños con pausa, que mientras les enjabonan vayan nombrando las partes del cuerpo diciendo cosas como: *"Estas son tus manos; mira tienes 5 dedos (y los cuentan); tus piernas que mueves con fuerza cuando te pones feliz; tus brazos que me abrazan"*, entre otras frases.

A medida que las niñas y los niños crecen pueden crear conversaciones divertidas, por ejemplo, decir cosas como: *"Voy a coger el champú"* (y agarrar el jabón), *"Voy a lavar tu mano (y lavarle un pie)"*, *"Voy a jabonar tu barriga"* y jabonarle las mejillas.

¿Cómo promueve el desarrollo?

Sentirse seguro y tranquilo es clave para aprender. El baño puede ser un espacio de tranquilidad para conversar y fortalecer el lenguaje de las niñas y los niños.

Cuando se mantienen este tipo de conversaciones divertidas, se está promoviendo su capacidad de pensar y establecer relaciones, al tiempo que fortalecen su vínculo como familia.

Ideas inspiradoras

0-2
años



¿Cómo promueve el desarrollo?

Mientras hacen del baño un momento divertido, estarán enseñando conceptos clave para desarrollar el pensamiento matemático en los bebés, como vacío y lleno, grande y pequeño.

Al enseñar nuevas palabras y describir las situaciones con detalle estarán fortaleciendo el desarrollo del lenguaje y la comunicación de la niña o el niño.

Proponga a las familias hacer del baño un momento divertido. Para esto pueden llevar juguetes, guardar empaques vacíos de champú o tener vasos y recipientes. Con estos pueden jugar a hacer chorros y fuentes, o a llenar y vaciar los recipientes.

La familia puede aprovechar para observar los intereses de los bebés, promover su pensamiento y enseñarles nuevas palabras y conceptos. Por ejemplo, lleno y vacío, grande y pequeño, flotar y hundirse, seco y mojado, etc. También pueden masajear su cuerpo con chorros de agua.

Recuerde a la familia conversar sobre lo que está sucediendo y las características de los objetos. Pueden hablar sobre si el agua está caliente o fría, la toalla que seca, las acciones que realizan antes y después del baño, como alzar los brazos para sacar la ropa, tocar el agua con las manos y los pies, sentirla en la cabeza o la barriga. Pueden hacer preguntas sobre dónde están las cosas,

además enseñar a las niñas y los niños a hacer las cosas por sí solos. Los cuidadores hacen y luego permiten que la niña o el niño imite, o hacen juntos diciéndole: vamos a alistar las cosas que necesitas para bañarte y van haciendo memoria y buscando: *"¿En dónde estará la toalla? Ahora, ¿qué ropa te vas a poner? Deben tener presente que ellos seguirán sus movimientos y fijarán su mirada en los colores, formas y sonidos que más llamen su atención."*

Un juego interesante que puede proponer a las familias es tomar baños como algunos animales. Por ejemplo: *"Nos bañamos como pollitos"* o *"Nos bañamos como micos o como gatos"*, entonces imitarán sus movimientos y sonidos, y podrán crear historias.

Las familias pueden poner esencias naturales o hacer baños de plantas que no sean tóxicas como manzanilla, hierbabuena o lavanda, entre otros. Esto estimulará el olfato de niñas y niños y agregará una nueva experiencia del baño.

Ideas inspiradoras

Proponga a las familias que las niñas y los niños alisten por sí solos todo lo que necesitan para tomar un baño: la toalla, la ropa y los útiles de aseo, y que revisen que todos los elementos necesarios estén en su sitio. Si olvidan algo, que les ayuden a recordar.

Algunas veces pueden jugar con las niñas y los niños juegos de imaginación. Por ejemplo, pueden imaginar que están en el mar, el río o la quebrada, y que hay animales, olas y corrientes fuertes. Pueden nombrar animales cercanos o personificarlos. Hacer preguntas como: *¿qué tan grande eres?, ¿qué color tienes?, ¿cómo son tus ojos?, ¿de qué te alimentas?* También les pueden preguntar: *¿y yo qué animal soy?, ¿cómo es mi boca?, ¿qué tan grande soy?, etc.*

Además pueden jugar a medir el tiempo con patrones propios, por ejemplo: *"contemos hasta 10 mientras te pones champú", "hasta cinco mientras te refiegas la barriga" y "hasta 15 mientras te secas"*.

Recuerde a las familias que el momento del baño es especial para hablar del cuerpo, para mencionar y conocer sus partes. Es importante decirles que el cuerpo es de cada uno y cada una, que otros adultos, niños o niñas no pueden tocar o acariciar sus partes privadas o besarles. Eso es parte del autocuidado. Además de aprovechar este espacio para decirles que si esto ocurre pueden contarle a su familia, y que sus integrantes les respaldarán y creerán.

¿Cómo promueve el desarrollo?

Cuando las niñas y niños imaginan y crean mundos fantásticos están fortaleciendo su creatividad y la construcción de ideas nuevas.

Con estos juegos están potenciando la confianza en sí mismos y con su familia, y con esto su capacidad para comunicar sus pensamientos, ideas y emociones, algo clave para su bienestar emocional en el presente y en el futuro.

Hablando sobre el cuerpo, están promoviendo el reconocimiento de su cuerpo y construyendo hábitos que son importantes para prevenir el abuso sexual.

3-6
años





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, explíqueles qué son las emociones y su importancia. Permita que la familia exprese si tiene algunas dudas sobre la manera en que los niños expresan sus emociones, y si hay algo en particular que les preocupa. Utilice la información de la sección 3 (¡Recuerde!) para conversar.
- Intente que la familia no hable únicamente de las pataletas y el manejo de rabietas. Sin embargo, como este es un tema de interés, recuerde que usted cuenta con un conjunto de seis mensajes clave sobre el manejo de pataletas de Conectar para Educar con los que puede trabajar este tema con las familias.
- Cuénteles las ideas inspiradoras que les propone y permita que las familias escojan con cuáles de estas ideas se sienten más cómodas. Revise con ellas los recursos disponibles y acuerde cuándo y cómo los van a implementar.



En el seguimiento

- Pregunte a la familia: ¿cómo vamos?, ¿qué han incorporado en el baño?, ¿cómo les ha ido con las caminatas y el cuidado del agua?, ¿qué nuevos juegos frente al cuidado del agua han inventado?, ¿de qué manera han hecho más consciente su cuidado?
- Pídeles que le cuenten algunas de las cosas que han pasado o historias que han surgido. ¿Qué ha funcionado? ¿Qué no han implementado y por qué? ¿Qué han aprendido? ¿Algo ha salido como no lo deseaban o esperaban?
- Pregunte a las familias sus dudas y acompañela. Si no tiene la respuesta, consúltela con los colegas, recuerde que usted no siempre cuenta con todas las respuestas.
- acuerde las acciones a realizar en los próximos días (continuar implementando las ideas inspiradoras)
- Invítela a generar más caminatas, a cuidar y a limpiar el territorio.



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.