

ACTIVIDADES PARA EL APOYO PSICOEMOCIONAL EN EDUCACIÓN INICIAL ANTE SITUACIONES DE EMERGENCIA

unicef  para cada niño



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



Actividades para el apoyo psicoemocional en educación inicial ante situaciones de emergencia.

UNICEF

Primera Edición, 2020

Metodología desarrollada por Fundación Proyecto DEI

Real de los Reyes 325,

Pueblo los Reyes, Coyoacán

04330, CDMX, México.

Hecho en México

Agradecemos al equipo de colaboración:

Ana María Serrano Fernández

Rita Reyes Varela Velázquez

Margarita Cabello Verdugo

Alicia Leyva Rubio

Coral Casarín Morfín

Alda Peniche Colomé

Luz María Aguirre Ojeda

Ma. Fernanda Carvallo Coronel

Irma Pérez Campos

María Eugenia Lage Corona

Dirección de diseño editorial y de arte: Anabel Prado.

Corrección de Estilo: Shirley Hernández.

Ilustraciones y bocetos: Liliana Reséndiz.

Asistente de coloreado de ilustraciones: Diana Zela.

Diseño y Formación: Minerva García.

ACTIVIDADES PARA EL APOYO PSICOEMOCIONAL EN EDUCACIÓN INICIAL ANTE SITUACIONES DE EMERGENCIA

Fichero de actividades dirigidas a niñas y niños en primera infancia y sus cuidadores, para aplicar en los servicios de educación inicial y en el hogar durante la recuperación de una emergencia.

Uno de los grupos más vulnerables y afectados en situaciones de desastres son las niñas y los niños, esto debido a su dependencia física y psicológica hacia sus cuidadores primarios, relacionándolo también con la vulnerabilidad en estas edades. Los niveles de estrés que viven durante la emergencia pueden afectar significativamente en su desarrollo, comprometiendo con ello su salud y su proceso de aprendizaje. Buscamos garantizar que bebés, niñas y niños puedan **comer, amar y jugar**¹, en el sentido más pleno de la palabra, en situaciones normales y de emergencia, es garantizar los derechos de los más pequeños.

Al jugar, las niñas y los niños favorecen su creatividad y la capacidad de disfrutar la vida. Es una manera de investigar, explorar, descubrir, manipular y aprender, así como conocer su ambiente y a sí mismos. Es importante ofrecer espacios provocadores y estéticos para que las niñas y los niños puedan divertirse y aprender.

Cualquiera que sea la razón de la huella que dejó la emergencia, el juego es una estrategia de gran ayuda en el proceso de sanación de una herida emocional. Lo que más necesitan las niñas y los niños en un shock son adultos cercanos, empáticos, pacientes y amorosos.

Con este repositorio de actividades, podrás encontrar estrategias focalizadas para modificar el estrés al que son sometidos durante la emergencia y revertir los efectos psicosociales.

Dado que el juego favorece el desarrollo integral a través del movimiento, el lenguaje y las experiencias sensoriales, encontrarás sugerencias para aquellos casos en los cuales se presenta alguna alteración o rezago en el desarrollo.

Francesco Tonucci afirma que: **“Jugar para una niña o un niño es la posibilidad de recortar un trocito de mundo y manipularlo, solo o acompañado de amigos, sabiendo que a donde no puede llegar, lo puede inventar”.**

¹. Maria Paula Reinbold, Oficina Regional de Latinoamérica, UNICEF.

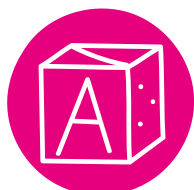
CATEGORÍA DE ACTIVIDADES



Lo primero que se requiere hacer es serenar al “cerebro reptiliano” que está asustado por la emergencia y permitirle que recupere la sensación de seguridad. A estas actividades se les cataloga como **“ESTÁS A SALVO”** y las podrás reconocer con este ícono.



La siguiente categoría se relaciona con la regulación emocional. Una vez que se siente la persona a salvo puede reconocer y expresar emociones. A estas actividades se les clasifica como **“AMOR Y EMOCIONES”** y las podrás reconocer con esta imagen.



Las niñas, los niños y los adultos recuperan el sentido a partir del juego y de la narración. A estas actividades se les cataloga como **“JUEGO Y SENTIDO”** y las podrás reconocer con esta figura.

Las actividades de **“JUEGO”** son útiles cuando ha habido una afectación en las habilidades de las niñas y los niños como resultado de la emergencia. Estos juegos buscan la recuperación de:



Las habilidades motoras (la alegría del movimiento).



Las habilidades de lenguaje y el deseo de comunicarse.



La recuperación del control de esfínteres.

Las actividades de juego estarán catalogadas con estos íconos de acuerdo al ámbito de afectación por la emergencia.



En la primera infancia, el primero que necesita cuidarse, autorregularse y transitar por sus duelos y pérdidas, así como llegar a término con sus emociones es el **CUIDADOR**. Estas actividades están dirigidas al adulto encargado de la crianza, al **AGENTE EDUCATIVO** o **CUIDADOR PRIMARIO** en el hogar y se les cataloga como **"CUIDADO DEL CUIDADOR"**. Estas actividades las podrás identificar con estos íconos.



Como la primera infancia inicia durante el embarazo, hay algunas actividades dirigidas a la mamá embarazada. A estas actividades se les cataloga como **"EMBARAZO"** y las encontrarás con esta imagen.

En las etapas de desarrollo, las actividades están clasificadas por edades y cada una tendrá su propio ícono:



0 a 1 año



1 a 2 años



2 a 3 años

Algunas actividades entran en más de una categoría o se aplican en más de una etapa. En algunos casos se especifican los meses en los cuales la actividad es pertinente.

ÍNDICE

Actividades del cuidado del cuidador

CRISIS Y DUELO	8
¿QUÉ SENTIMIENTOS EXPERIMENTÉ DURANTE EL DUELO?	9
EL PROCESO DE SUPERACIÓN DE PÉRDIDAS	10
EXPRESIÓN DE BLOQUEOS EMOCIONALES	11
SENSIBILIZACIÓN ANTE LOS PROCESO DE PÉRDIDAS	12
SILUETAS	13
EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN	14
RESPIRACIÓN LA OLA	15
MANGUERA COMUNICADORA	16
DIBUJO Y DIARIO	17
ACTIVIDADES PARA EL NERVIOS VAGO	18
RED DE APOYO TRABAJO EN EQUIPO	19

Actividades: “estás a salvo” y manejo de Emociones para niños y niñas

RESPIRACIONES DIVERTIDAS PARA NIÑAS Y NIÑOS	20
MASAJE EN CASA	21
MASAJE DE OSO	22
BAILE CON BEBÉ	23
MASAJE DE PIZZA	24
MASITA	25
MARCHAR Y ZAPATEAR	26
PELOTAS DE ANSIEDAD	27
RAYONES EMOCIONADOS	28
JUEGOS DE CONSTRUCCIÓN	29
CANTAR SIN LETRA (CANCIONES RÍTMICAS)	30
JUEGO DE RONDAS	31
JUEGO SIMBÓLICO	32

PÁG.

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

BAÚL DE LOS DISFRACES	35
PERCUSIÓN	36
VIVIR EL PRESENTE	37
YO Y TÚ	38
AVISOS	39
RUTINA DE LLEGADA A LOS SERVICIOS O CENTRO DE EDUCACIÓN INICIAL	40
BOLSITA DE BESOS	41
OBJETO DE TRANSICIÓN	42
CUENTOS Y PERSONAJES	43
UN CUENTO DE SU VIDA	44
CARAS DE SENTIMIENTOS	45
MÚSICA PARA EXPRESAR, PERCUTIR, MARCHAR O BAILAR	46
PELOTA DE LOS ENOJOS	47
BOTE DE LA CALMA	48
CAJAS PARA APILAR, JUEGOS DE CONSTRUCCIÓN	49
ARTE CON LAS MANOS	50
JUEGO DE COLORES	51
RINCÓN DE EMOCIONES	52
CAJA DE PRIMEROS AUXILIOS EMOCIONALES	53
CONSTRUYENDO MI ESPACIO SEGURO	54
RUTINA DE LAVADO DE MANOS	55
RUTINA PARA CAMBIAR EL PAÑAL	56
ACUERDOS PARA ESTAR CONTENTOS Y CONVIVIR EN PAZ	57

Actividades de juego para acompañar rezagos

PÁG.

35

36

37

38

39

40

41

42

43

44

45

46

47

48

49

50

51

52

53

54

55

56

57

58

TUBO DE BARRIDO VISUAL	59
CAJA SORPRESA	60
CIRCUITOS DE MOVIMIENTO	61
PARQUE INTERIOR	62
CARRITO DE ARRASTRE	63
MANIPULA COSAS	64

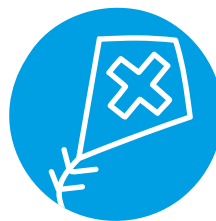
	PÁG.
TABLA DE LISTONES	65
ALCANCÍA DE FICHAS	66
JUEGO CON AGUA	67
JUEGO CON AROS	68
CAMINAR Y PARAR	69
BAILAR	70
ALIMENTA A LAS RANAS	71
ADIVINANZAS	72
JUEGO PARALELO	73

Cancionero de educación en la emergencia 74

LA MIRADA	75
ADIVÍNAME	76
CUANDO TE VAS...	77
LA BAMBA DE LA RESPIRACIÓN	78
ENDUNDA	79
TU MANO FIRME	80
SI TU TIENES MUCHAS GANAS	81
A LAVAR MIS MANITAS	82
TAPABOCAS	83
TODOS EN EQUIPO	84
JUGAMOS	85
COMER, AMAR Y JUGAR	86
QUE ME QUIERAN	87
LOS NIÑOS PEDIMOS	88
PAPALOTITO	89
CANCION ATRAPADA	90

Actividades "Cuidado del Cuidador"

En esta sección encontrarás las siguientes categorías:



EMERGENCIAS
DIAGNÓSTICO



ESTÁS
A SALVO



AMOR
Y EMOCIONES



JUEGO
Y SENTIDO



CUIDADOR
PRIMARIO



AGENTE
EDUCATIVO



EMBARAZO



0-1 AÑO



NOMBRE DE LA ACTIVIDAD

CRISIS Y DUELO

CATEGORÍA



Objetivo

Clarificar las pérdidas en nuestra vida.

¿Qué necesitas?

- Usar la imaginación.

Desarrollo de la actividad

Imaginar un árbol con:

- Frutos: que son LOGROS.
- Ramas: que son SUEÑOS.
- Raíces: que son RECURSOS.
- HABILIDADES.
- FORTALEZAS.
- VALORES.
- 2 o 3 FRUTOS CAÍDOS: que son PÉRDIDAS.

1. Realiza el ejercicio de manera individual durante 10 minutos. Analiza cuáles son los logros, los sueños, los recursos, las habilidades, los valores y las pérdidas de tu árbol. Acomódalos en la sección del árbol que corresponde.
2. Forma grupos de 5 a 10 personas para que compartan sus experiencias entre ellas.

PUESTA EN COMÚN

¿De qué me doy cuenta con el ejercicio?

¿Hay algo en especial que deba hacer como fruto de este ejercicio?



CUIDADOR



P. 9



NOMBRE DE LA ACTIVIDAD

¿QUÉ SENTIMIENTOS EXPERIMENTÉ DURANTE EL DUELO?

CATEGORÍA



Objetivo

Clarificar los sentimientos que se experimentan en los duelos.

¿Qué necesitas?

- Hoja de papel.
- Lápiz.

Desarrollo de la actividad

- Pide a la persona que cierre sus ojos, inhale profundo y exhale 3 veces.
- Invítalo a pensar en ese sentimiento que experimentó durante el duelo.
- Forma grupos de 5 a 10 personas para que compartan sus experiencias entre ellas.

PUESTA EN COMÚN

- ¿De qué me doy cuenta con el ejercicio?
- ¿Hay algo en especial que deba hacer como fruto de este ejercicio?
- Da libertad, a quien lo necesite, de expresar lo que sintió durante este ejercicio.



CUIDADOR





NOMBRE DE LA ACTIVIDAD

EL PROCESO DE SUPERACIÓN DE PÉRDIDAS

CATEGORÍA



Objetivo

Clarificar cómo se desenvuelven los procesos de duelo.

¿Qué necesitas?

- Hoja de papel.
- Lápiz.

Desarrollo de la actividad

- Realiza el ejercicio de manera individual durante 10 minutos.
- Describe el proceso: ¿Cómo superé esa pérdida?

Reflexiona acerca de lo siguiente:

- ¿Cómo estaba la situación al inicio y cómo me sentía?
- ¿Cómo fui enfrentando y solucionando la situación?
- ¿La pérdida ha sido superada?
- ¿Cómo me sentí cuando quedó resuelta?
- ¿Cómo me siento en este momento?
- ¿Qué más puedo hacer por mí?
- Haz una lista de los recursos personales.
- Forma grupos de 5 a 10 personas para que compartan sus experiencias entre ellas.

PUESTA EN COMÚN

- ¿De qué me doy cuenta con el ejercicio?
- ¿Hay algo en especial que deba hacer como fruto de este ejercicio?



CUIDADOR





NOMBRE DE LA ACTIVIDAD

EXPRESIÓN DE BLOQUEOS EMOCIONALES

CATEGORÍA



Objetivo

Clarificar cómo se desenvuelven los mecanismos de evasión que frenan los procesos de comunicación y vida y, por lo tanto, influyen en la forma de enfrentar las pérdidas y los duelos.

¿Qué necesitas?

- Hoja de papel.
- Lápiz.

Desarrollo de la actividad

- Dibuja una caja fuerte. Guarda en ella, con dibujos, los sentimientos que no deseas compartir con nadie y que son solo tuyos.
- Forma grupos de 5 a 10 personas para que compartan sus experiencias entre ellas.

PUESTA EN COMÚN

- ¿De qué me doy cuenta con el ejercicio?
- ¿Hay algo en especial que deba hacer como fruto de este ejercicio?





NOMBRE DE LA ACTIVIDAD

SENSIBILIZACIÓN ANTE LOS PROCESOS DE PÉRDIDAS

CATEGORÍA



Objetivo

Clarificar las herramientas que facilitan la resolución de los duelos.

¿Qué necesitas?

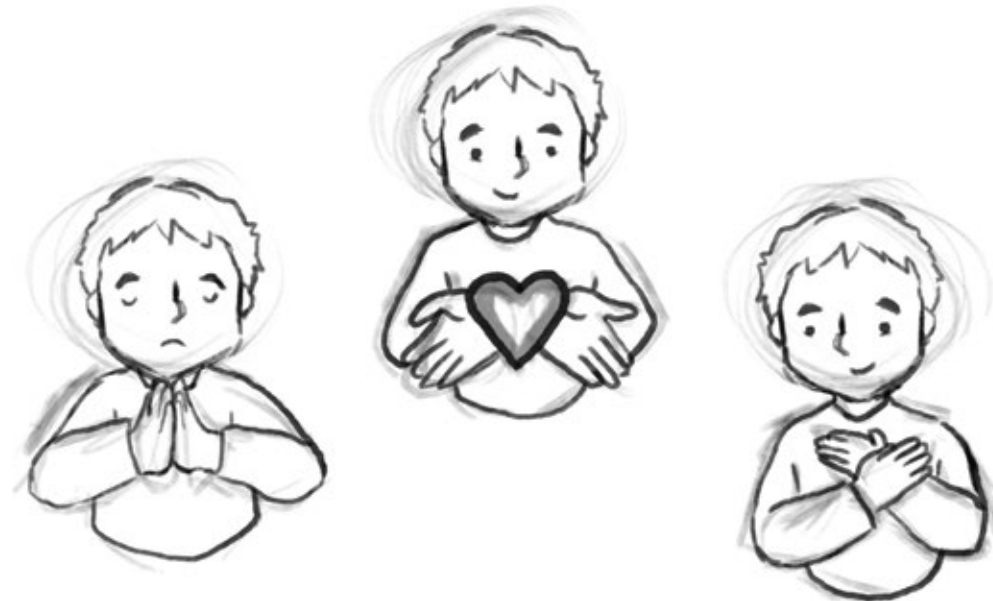
- Hoja de papel.
- Lápiz.

Desarrollo de la actividad

- De manera individual, completa la tabla pensando en una persona diferente por cada una de las filas, escribe su nombre y describe las tres razones que se indican.
- Forma grupos de 5 a 10 personas para que compartan sus experiencias entre ellas.

PUESTA EN COMÚN

- ¿De qué me doy cuenta con el ejercicio?
- ¿Hay algo en especial que deba hacer como fruto de este ejercicio?



Nombre	- Te pido perdón por	- Te perdono por	- Gracias por
Nombre	- Te pido perdón por	- Te perdono por	- Gracias por
Nombre	- Te pido perdón por	- Te perdono por	- Gracias por

CUIDADOR





NOMBRE DE LA ACTIVIDAD

SILUETAS

CATEGORÍA



Objetivo

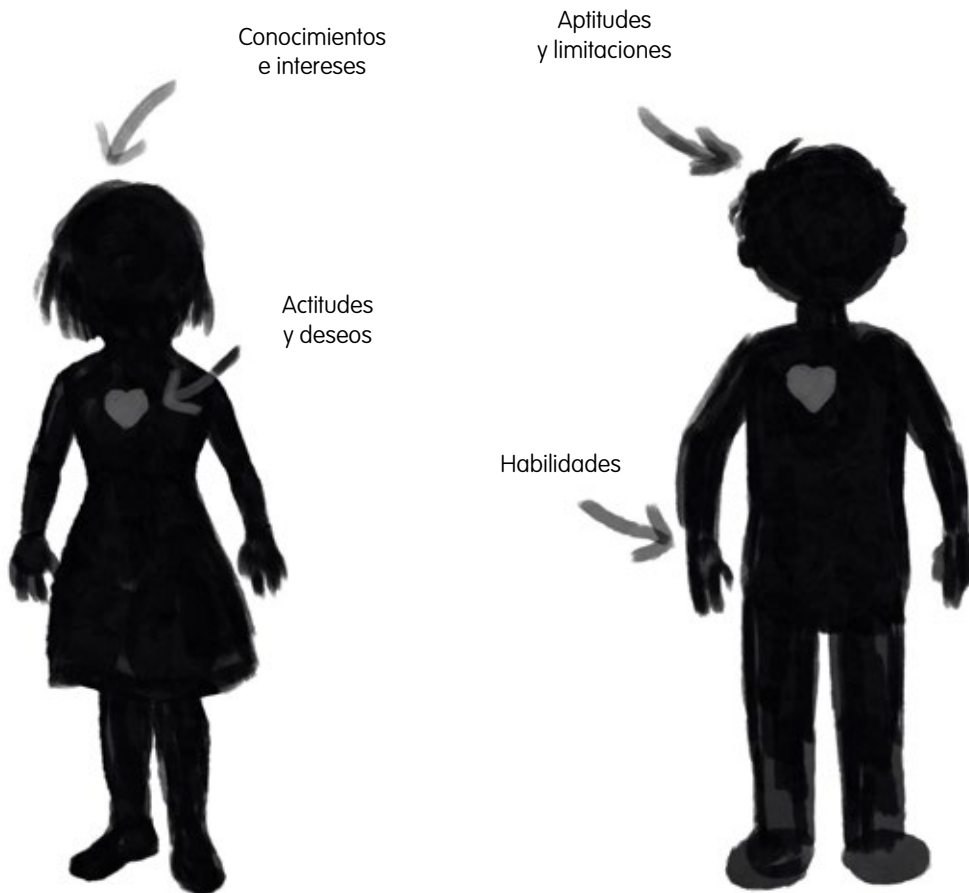
Sensibilizar a los agentes educativos sobre su rol en las emergencias, a través de la identificación de sus capacidades y limitaciones.

¿Qué necesitas?

- Hoja de papel.
- Lápiz.

Desarrollo de la actividad

- Dibuja una silueta, mediante símbolos o palabras, que represente lo siguiente:
 - a. En la cabeza, los conocimientos que tienes para dar soporte socioemocional a las niñas y los niños.
 - b. En las manos y brazos, las habilidades con las que cuentas para ello.
 - c. En el corazón, las actitudes.
 - d. En la parte del cuerpo que consideres mejor, aquellas actitudes o limitaciones que tienes para ser un facilitador de bienestar emocional.
- Al finalizar la actividad, las personas comparten de manera libre sus análisis, buscando que las reflexiones permitan visibilizar las capacidades con las que cuentan y, de igual manera, las limitaciones a las que se enfrentan y que pueden mermar el trabajo que realizan.
- Para concluir, se hace un reconocimiento a la importancia de su labor.





NOMBRE DE LA ACTIVIDAD

EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN

CATEGORÍA



Objetivo

Cargar de bienestar al organismo. Al respirar, te sentirás relajado(a) y lleno(a) de energía, enfocando el aquí y el ahora. "Respira mejor para vivir mejor".

¿Qué necesitas?

- Una silla.

Desarrollo de la actividad

- Cierra los ojos, dirige tu atención a tu nariz y acompaña el recorrido del aire que entra a tu cuerpo.
- Cuando exhales, saca todo el aire y lleva tu ombligo hacia adentro, como si quisieras acercarlo a tu espalda, así vaciarás tus pulmones.
- Hazlo 3 veces y continúa respirando de manera consciente.

Variaciones de respiración alternada (inquietud y nerviosismo)

- Siéntate con la columna alineada y relaja los hombros.
- Bloquea el orificio nasal derecho con el pulgar derecho, manteniendo los dedos de la otra mano hacia arriba.
- Haz 26 respiraciones largas, profundas y completas a través de la fosa nasal izquierda, después inhala y relaja.
- Esto te tranquilizará y mantendrá en un estado de calma.



P. 15

CUIDADOR





NOMBRE DE LA ACTIVIDAD

RESPIRACIÓN LA OLA

CATEGORÍA



Objetivo

Cargar de bienestar al organismo. Al respirar, te sentirás relajado(a) y lleno(a) de energía, enfocando el aquí y el ahora. "Respira mejor para vivir mejor".

¿Qué necesitas?

- Usar la imaginación.

Desarrollo de la actividad

- Cierra los ojos e imagina que viene una ola del estrés hacia ti.
- Toma distancia.
- Respira profundo.
- Detente.
- Piensa: "No tengo nada que ver con el estrés".
- Sacude físicamente el estrés.
- Concéntrate en lo que tienes que hacer para sentirte mejor.



P. 16

CUIDADOR





NOMBRE DE LA ACTIVIDAD

MANGUERA COMUNICADORA

CATEGORÍA



Objetivo

Brindar momentos de comunicación a través del juego. El juguete te ayudará a ensayar diferentes tonos de voz desde el embarazo. Y, al nacer, el bebé seguirá escuchando diferentes voces y contrastes que le asombrarán, divertirán y le gustará imitar.

¿Qué necesitas?

- 1 m de manguera.
- 2 embudos de 15cm de diámetro cada uno.

Desarrollo de la actividad

- Corta 60 cm de manguera aproximadamente.
- Coloca los embudos en cada extremo de la manguera para construir una réplica de un amplificador de voz.



CUIDADOR



ETAPA



P. 17



NOMBRE DE LA ACTIVIDAD

DIBUJO Y DIARIO

CATEGORÍA



Objetivo

Escuchar, validar, expresar y compartir las Emociones alrededor de tu embarazo y de lo que experimentaste durante la contingencia. El embarazo es un momento de gran transformación tanto interna como externa. Regálale tiempo para hacer un dibujo que represente cómo te ves y cómo te sientes. Hazlo de una manera sencilla, lo importante es que lo disfrutes y te puedas mirar desde afuera.

¿Qué necesitas?

- Tiempo de concentración.
- Hojas de papel.
- Cuaderno.
- Lápices de colores.
- Música tranquila.

Desarrollo de la actividad

- Ubícate en un lugar tranquilo, escucha música relajante, haz 3 inhalaciones profundas y empieza a dibujarte: ¿Cómo te ves? ¿Cómo te has sentido?
- No juzgues el dibujo, lo que importa es el proceso de creación y expresión.
- Es recomendable llevar un diario. Escribir en la noche cómo te sentiste durante el día, qué miedos tuviste y qué actividades realizaste te ayudará a relajarte para dormir mejor.



P. 18

CUIDADOR



unicef 
para cada niño



NOMBRE DE LA ACTIVIDAD

ACTIVIDADES PARA EL NERVIOS VAGO

CATEGORÍA



Objetivo

Actividades para relajar la mente y cuerpo en momentos de estrés. Te ayudarán a mantenerte “en el aquí y en el ahora”.

¿Qué necesitas?

- Música tranquila para relajar.

Desarrollo de la actividad

MALETA DE HERRAMIENTAS ADICIONALES PARA EL AUTO CUIDADO

- Limpia tu rostro con agua fresca.
- Canta, vocaliza y haz gárgaras.
- Alinea la columna vertebral, mejora la postura y realiza movimientos conscientes.
- Ríe y conecta socialmente.
- Coloca la mano izquierda en la nuca y la derecha en la frente mientras respiras profundamente.
- Come sano para mejorar la digestión.





NOMBRE DE LA ACTIVIDAD

RED DE APOYO TRABAJO EN EQUIPO

CATEGORÍA



Objetivo

Ponerse de acuerdo entre todos los agentes educativos sobre las tareas que realizarán con los bebés, las niñas o los niños, con la intención de cubrir lo necesario para ayudarlos a regresar a la dinámica escolar.

¿Qué necesitas?

- Tiempo.
- Hoja de papel.
- Pluma.

Desarrollo de la actividad

- Escribe las responsabilidades que tienes ahora y las nuevas responsabilidades que van a surgir con el reingreso a los servicios de educación inicial.
- Haz una lista de las personas que podrían ayudarte.
- Platica con los agentes educativos sobre las responsabilidades de cada uno y comenten entre ustedes como podrían ayudarse.
- Apoyarse entre ustedes de manera sana será la mejor alternativa y una sabia decisión. La interdependencia no es dependencia.

Se sugiere ver el video: "Trabajo en Equipo" de Ana. Ma. Serrano.



CUIDADOR



Actividades “Estás a salvo” y de manejo de emociones para niñas y niños.

En esta sección encontrarás las siguientes categorías:



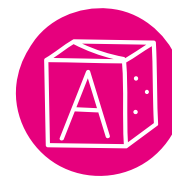
EMERGENCIAS
DIAGNÓSTICO



ESTÁS
A SALVO



AMOR
Y EMOCIONES



JUEGO
Y SENTIDO



MOTRICIDAD



LENGUAJE
Y COMUNICACIÓN



CUIDADOR
PRIMARIO



AGENTE
EDUCATIVO



EMBARAZO



0-1 AÑO



1 A 2 AÑOS



2 A 3 AÑOS



NOMBRE DE LA ACTIVIDAD

RESPIRACIONES DIVERTIDAS PARA NIÑAS Y NIÑOS

CATEGORÍA



Objetivo

Enseñar a la niña o el niño respirar para regularse.

¿Qué necesitas?

- Una flor, un rehilete, una pelota o la imaginación.

Desarrollo de la actividad

- Da una flor a una niña o un niño y pídele que la huela, con una inhalación profunda, y que después saque el aire.
- Si tienes un rehilete, pídele que inhale aire profundamente y le sople para que se mueva.
- Acostados boca arriba, coloca una pelota, un peluche o un juguete sobre el estómago de la niña o el niño para que visualice el movimiento de éste cuando inhale y exhale.
- Enciende una vela, pídele que inhale profundamente y que al exhalar sople la vela.





NOMBRE DE LA ACTIVIDAD

MASAJE EN CASA

CATEGORÍA



Objetivo

Conectar con el bebé, la niña o el niño de manera física y emocional. Crear un lenguaje sin palabras.

¿Qué necesitas?

- Tiempo de concentración.
- Un espacio tranquilo.
- Una cobija.
- Crema o aceite para bebé.

Desarrollo de la actividad

- Busca un espacio agradable y con luz.
- Haz 3 respiraciones profundas.
- Pídele permiso al pequeño para hacer esta actividad. Puedes decirle: "¿Me dejas hacerte un masaje? Voy a poner mis manos sobre tu pecho (coloca las manos ahí) y las moveré en el sentido de las manecillas del reloj (y lo haces)". "Ahora tomaré tu brazo (haces un molinillo) y después el otro". "Voy a tomar tu pierna (haces molinillo) y ahora la otra pierna". "Finalmente, daré apachurrones en todo tu cuerpo. Muchas gracias".



ETAPA

1

2

3



NOMBRE DE LA ACTIVIDAD

MASAJE DE OSO

CATEGORÍA



Objetivo

Demostrar afecto, contener, darle a entender al organismo del bebé que está "a salvo". El cuerpo se siente integrado después de este masaje.

¿Qué necesitas?

- Tus manos.
- Una cobija.

Desarrollo de la actividad

- Este masaje dibuja todo el cuerpo en un recorrido continuo de la cabeza a los pies, como si se estuviera haciendo una escultura de barro. También se puede imaginar que las manos son brochas pesadas que van untando todo el cuerpo del bebé, la niña o el niño.
- Primero, esculpe el cuerpo del pequeño(a) con las manos, empezando por la cabeza, siguiendo por el cuello, los hombros, los brazos, las muñecas y las manos.
- Después, continúa por el tronco, la cadera, las piernas, los tobillos y los pies.
- Hazlo con mucho cariño. Respira durante todo el masaje, sonríe y conéctate con el bebé, la niña o el niño.





NOMBRE DE LA ACTIVIDAD

BAILE CON BEBÉ

CATEGORÍA



Objetivo

Al moverte de forma rítmica y pausada con el bebé en brazos, le transmites paz y seguridad, sintiéndose a salvo contigo.

¿Qué necesitas?

- Una cobija o rebozo.
- Música.

Desarrollo de la actividad

- Escucha música rítmica y tranquila.
- Envuelve al bebé en una cobija.
- Muévete al ritmo de la música y disfruta. Recuerda que si tú disfrutas, el bebé también lo hará y pasarán un rato muy agradable.



P. 25

ETAPA

1



NOMBRE DE LA ACTIVIDAD

MASAJE DE PIZZA

CATEGORÍA



Objetivo

Generar un ambiente de juego y de imaginación. Establecer una comunicación afectiva con la niña o el niño a través del masaje. El tener contacto físico ayuda al desarrollo mental, emocional y social.

¿Qué necesitas?

- Manos y creatividad.
- Se pueden usar fichas para simular los jitomates o cuadritos de papel para simular el queso. Puedes hacer otros ingredientes con fieltro.

Desarrollo de la actividad

- Invita a la niña o el niño a jugar a “las pizzas”. Ella o él será la masa y mamá, papá o cuidador será el chef.
- Pídele a la niña o el niño que se acueste y dile: “Vamos a amasar la base de la pizza”. Con movimientos rítmicos comienza el juego simulando que agregas cada uno de los ingredientes (salsa de tomate, queso, jamón, piña y salami).
- Invita a la niña o el niño a participar en el juego, preguntándole: “¿Qué te gustaría que tuviera esta deliciosa pizza?”. Lo divertido es que con cada ingrediente se puede inventar un sonido diferente y un masaje distinto.
- Por último, hay que hornear la pizza. Entonces mamá, papá o cuidador se convertirá en un horno y, con mucho afecto, le dará un abrazo.
- Se puede extender esta idea y jugar en otras ocasiones a preparar más variedad de comida. El objetivo principal es tener este espacio de intercambio, miradas y risas. Disfruten por medio del tacto.

Variaciones

En niñas o niños menores de 2 años, los ingredientes pueden ser las manos de mamá, papá o cuidador dando piquetiitos por el cuerpo o apachurrones.





NOMBRE DE LA ACTIVIDAD

MASITA

CATEGORÍA



Objetivo

Ayudar a tranquilizar la mente en momentos de mucho estrés, así como a expresar emociones intensas, como el enojo.

¿Qué necesitas?

- 1 taza de harina.
- 1 taza de agua.
- 1/2 taza de sal.
- 1 cucharadita de aceite vegetal.
- pintura vegetal.

Desarrollo de la actividad

- Revuelve todos los ingredientes secos hasta integrarlos.
- Disuelve la pintura vegetal en agua y agrega a la mezcla anterior. Añade el aceite.
- Amasa hasta que la textura sea suave para manipular. No se debe pegar a las manos.
- Si se pega, agrega un poco de harina. Si está muy seca y se desmorona, añade un poco de agua.
- Puedes hacer masas de diferentes colores.
- Aplasta y moldea para formar diferentes figuras.





NOMBRE DE LA ACTIVIDAD

MARCHAR Y ZAPATEAR

CATEGORÍA



Objetivo

Realizar una actividad rítmica, catártica y con energía que ayude a sacar la ansiedad.

¿Qué necesitas?

- Tu cuerpo.
- Tu energía.

Desarrollo de la actividad

- Invita a las personas del grupo a sacar todas las ganas que tienen de moverse, marchando y zapateando con mucha energía.
- Se puede acompañar con tambores y ritmos, o simplemente como vaya presentándose en el grupo.



P. 28

CUIDADOR



ETAPA



unicef 
para cada niño



NOMBRE DE LA ACTIVIDAD

PELOTAS DE ANSIEDAD

CATEGORÍA



Objetivo

Realizar una actividad catártica que ayude a sacar la ansiedad.

¿Qué necesitas?

- Papel para reciclar.

Desarrollo de la actividad

- Invita al grupo a sacar todas la emociones que sienten, rasgando el papel.
- Pide a las personas que emitan un sonido de alivio y placer al romperlo.
- Posteriormente, que formen una pelota de papel y la avienten con fuerza.
- Comenta: "Con esta actividad no lastimamos a nadie".



P. 29

CUIDADOR



ETAPA





NOMBRE DE LA ACTIVIDAD

RAYONES EMOCIONADOS

CATEGORÍA



Objetivo

Realizar una actividad rítmica, catártica y con energía que ayude a sacar la ansiedad.

¿Qué necesitas?

- Papel para reciclar.
- Hojas de papel.
- Colores.

Desarrollo de la actividad

- Invita al grupo a sacar todas las emociones que sienten, haciendo rayones. Con cada rayón saldrá algo que tienen atorado y que quieren que salga.
- Comenta: "Con esta actividad no lastimamos a nadie".
- No hay pretensión estética. Si la niña o el niño rompe el papel o utiliza colores oscuros, está bien. ¡Está expresando!



P. 30

CUIDADOR



ETAPA



unicef 
para cada niño



NOMBRE DE LA ACTIVIDAD

JUEGOS DE CONSTRUCCIÓN

CATEGORÍA



Objetivo

Ofrecer un juego catártico que permita construir, derribar, volver a empezar y montar escenarios que sean lo más parecido a su realidad. Esto es particularmente útil cuando la niña o el niño ha sentido que algo se ha destruido internamente y necesita reconstruirse.

El juego de construcción ayuda a estimular las funciones cerebrales ejecutivas, como organizar, planear y tener flexibilidad, fomentando la imaginación y la creatividad.

Además, al jugar entre varias niñas y niños se fomentan valores de cooperación y colaboración.

¿Qué necesitas?

- Cubos, bloques o envases vacíos de cualquier material: plástico, madera o fibra.
- Piezas de formas variadas para ensamblar, apilar, enroscar y construir.
- Telas y cojines.
- Cajas para guardar los materiales de manera ordenada.
- Cuida que estén limpios y que no representen ningún peligro.

Desarrollo de la actividad

- Proporciona el material y deja que los niños exploren e investiguen libremente.
- Participa cuando la niña o el niño pida ayuda, sin imponer una forma de jugar. Puedes proponer formas de armar o de embonar, pero ella o él decidirá si quiere seguir esa idea o prefiere la suya.
- Toma en cuenta el grado de dificultad de acuerdo a la edad y desarrollo. Motiva a que logre lo que se propone, sin generar frustración innecesaria, así seguirá hacia adelante con lo que busca construir.





NOMBRE DE LA ACTIVIDAD

CANTAR SIN LETRA (CANCIONES RÍTMICAS)

CATEGORÍA



Objetivo

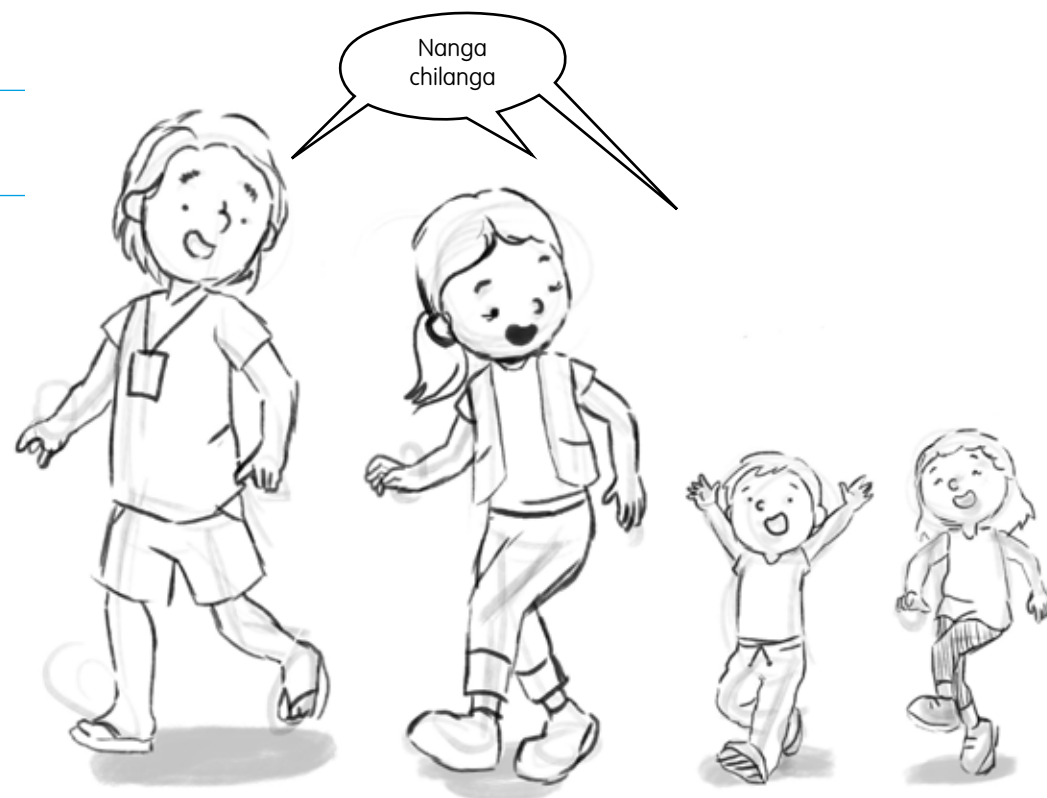
Se busca relajar, divertir y disfrutar del momento a través de composiciones silábicas y rítmicas, sin sentido.

¿Qué necesitas?

- Ganas de cantar fuerte.

Desarrollo de la actividad

- Entona canciones rítmicas, silábicas y sin sentido.
- Invita a las niñas y los niños a repetir lo que dices en la canción.
- Pídeles que aplaudan y marchen al ritmo de la canción, motivándolos a imitarte.
- Esta actividad también puede ser entre adultos. Uno de ellos lleva la guía y canta con sílabas rítmicas sin sentido, aplaude y marcha, mientras los demás lo siguen.
- Pueden cantar:
CHE CHE KURE
CHEEEEEEEEE COFESTA
COFESTA NANGA
NANGA CHILANGA
TOMA LELE
AJI AJA LELE



CUIDADOR



ETAPA



P. 32



NOMBRE DE LA ACTIVIDAD

JUEGO DE RONDAS

CATEGORÍA



Objetivo

Que la niña o el niño se sientan parte del grupo al jugar rondas, como “Doña Blanca”, “A la víbora de la mar” o alguna otra que te sepas.

¿Qué necesitas?

- Ganas de divertirse junto con tus niñas y niños.

Desarrollo de la actividad

Doña Blanca

- Todos deben agarrarse de las manos y formar un círculo.
- Una de las niñas o los niños será “Doña Blanca” y se quedará dentro de éste. Otro se quedará afuera y será “el jicotillo”.
- Empiezan a girar cantando la siguiente canción: “Doña Blanca está cubierta de pilares de oro y plata, romperemos un pilar para ver a Doña Blanca... ¿Quién es ese jicotillo que anda en pos de Doña Blanca?” “Yo soy ese jicotillo que anda en pos de Doña Blanca”.
- Se acerca “el jicotillo” y dice: “¿De qué está hecho este pilar?” Todos contestan: “¡De oro!” “El jicotillo” trata de romperlo y si lo logra, “Doña Blanca” sale corriendo y él la debe atrapar antes de que ella regrese de nuevo al centro de la ronda.
- Si la atrapa, los papeles se invierten y ahora “el jicotillo” será “Doña Blanca”. Pero si no, seguirá en ese papel hasta que lo logre.

A la víbora de la mar

- Pide a una niña o un niño que te sujete de las manos para formar un puente por el que pasarán todos los demás agarrados de las manos.
- Todos empiezan a cantar: “A la víbora, víbora, víbora de la mar, de la mar, por aquí pueden pasar, los de adelante corren mucho y los de atrás se quedaran. Una mexicana que fruta vendía: ciruela, chabacano, melón o sandía. Verbena, verbena... jardín de matatena. Verbena, verbena... jardín de matatena. Campanilla de oro, déjame pasar con todos mis hijos menos el de atrás. ¿Será melón, será sandía, será la vieja del otro día?”
- Al terminar la canción, bajan el puente, atrapan a una niña o un niño y éste se tendrá que ir al final de la cola.





NOMBRE DE LA ACTIVIDAD

JUEGO SIMBÓLICO

CATEGORÍA



Objetivo

- Jugar a escenificar varias veces aquella situación que le causó estrés. Realizar una actividad objetiva, catártica y con energía que ayude a sacar la ansiedad como:
- Jugar al temblor.
- Jugar al doctor.
- Jugar a la contingencia por COVID.

¿Qué necesitas?

- Temblor: bloques para hacer torres, hechos de madera, cartón o recipientes de plástico.
- Doctor: todo el material que utiliza el médico para revisar a la niña o niño en consulta: bata, estetoscopio, abatelenguas, curitas, vendas y jeringas.
- COVID: todo lo relacionado con una casa: mesa, silla, cama, sillón, muñecos, papá, mamá, abuelita, bebé, niña o niño.

Desarrollo de la actividad

- Coloca en diferentes rincones todo lo mencionado arriba e invita a las niñas y los niños a jugar. Permite que ellos decidan en dónde quieren estar.
- La catarsis ayuda a sacar los sentimientos.





NOMBRE DE LA ACTIVIDAD

BAÚL DE LOS DISFRACES

CATEGORÍA



Objetivo

Realizar una actividad objetiva, catártica y con energía que ayude a sacar la ansiedad. A esta edad, a la niña y el niño les gusta representar personajes y papeles que expresen sus sentimientos, sus deseos y sus ideas.

¿Qué necesitas?

- Una caja.
- Decoraciones llamativas para la caja.
- Ropa vieja.
- Accesorios y ropa (collares, lentes, corbatas, celulares, bolsas, zapatos, vestidos y pantalones).
- Máscaras y disfraces de personajes y animales.

Desarrollo de la actividad

- Invita al grupo a decorar la caja de manera llamativa.
- Coloca dentro la ropa y los accesorios.
- Enséñale a las niñas y los niños cómo te disfrazas y actúas como otra persona o animal.
- No juzgues nada de lo que se pongan o te digan, solo observa sus juegos y participa si te invitan.
- Con el tiempo, cambia el contenido de la caja.





NOMBRE DE LA ACTIVIDAD

PERCUSIÓN

CATEGORÍA



Objetivo

La música ayuda a niñas y niños a estimular el lenguaje (con la letra de las canciones), el ritmo y el movimiento (cuando imitan posturas y se balancean), la habilidad manual (al manipular instrumentos y coordinar manos y dedos), la sensorialidad (al escuchar los sonidos) y la emocionalidad (con el estado de ánimo, en general). Pero, sobre todo, si están acompañados(as) se divierten y vinculan, lo que les genera seguridad y buen humor.

¿Qué necesitas?

- Instrumentos musicales comprados y/o contruidos.
- Materiales naturales y reciclados (piedras, tapas y botes con semillas).
- Caja, cajón o canastos para guardar.

Desarrollo de la actividad

- Decidan que instrumentos van a elaborar.
- Escriban el material que necesitan.
- Recolecten el material necesario.
- Diviértanse utilizando y fabricando diferentes instrumentos.
- Sigan ritmos lentos, rápidos y silencios.
- Jueguen con muchos niños para formar una gran orquesta.



P. 36

ETAPA

2

3



NOMBRE DE LA ACTIVIDAD

VIVIR EL PRESENTE

CATEGORÍA



Objetivo

Relajar, explorar de manera multisensorial y traer a la mente al momento presente.

¿Qué necesitas?

- Piedras.
- Cesto.

Desarrollo de la actividad

- Toma una piedra: ¿Cómo se siente? ¿Está caliente o fría? ¿Cómo se siente si la acercas a tu brazo? ¿Cómo suena si la mueves? ¿Cómo huele? ¿A qué te recuerda?
- Ponla encima de tu cabeza y cierra los ojos. ¿Puedes mantenerla en tu cabeza sin que se caiga?
- Respira profundo. Ahora coloca la piedra en el cesto junto con las demás.
- Comenta con el resto del grupo cómo se sienten ahora.



P. 37

CUIDADOR



ETAPA





NOMBRE DE LA ACTIVIDAD

YO Y TÚ

CATEGORÍA



Objetivo

Hacer conciencia de que todos son un equipo y una comunidad.

¿Qué necesitas?

- Actitud para estar en grupo.

Desarrollo de la actividad

- Coloca a dos personas frente a frente.
- Mientras se señalan con las manos dicen lo siguiente:

“Yo y tú, tú y yo,
yo y tú, somos nosotros,
tú y yo, juntos somos comunidad”.



P. 38

CUIDADOR



unicef 
para cada niño



NOMBRE DE LA ACTIVIDAD

AVISOS

CATEGORÍA



Objetivo

Ayudar a la niña o el niño a tener la certeza de lo que va a pasar durante el día. Mamá, papá y cuidadores realizan actividades predecibles, dándole con esto la seguridad que necesita para tener confianza y sentir tranquilidad.

¿Qué necesitas?

- 4 fotos para los avisos, por ejemplo:
- Mamá o papá se despide de María.
- María come con la abuela Ana.
- María juega con la abuela Ana.
- Mamá o papá regresa por María y le dan un abrazo.
- Mica autoadherible para proteger las fotos.

Desarrollo de la actividad

- Imprime las fotos o dibuja escenas similares.
- Acomódalas en orden.
- Descríbelas a la niña o el niño.
- Busca un regalo sencillo (chocolate o calcomanía) para darle cuando la(o) recojas.



ETAPA



P. 39



NOMBRE DE LA ACTIVIDAD

RUTINA DE LLEGADA A LOS SERVICIOS O CENTRO DE EDUCACIÓN INICIAL

CATEGORÍA



Objetivo

Que el bebé, la niña o el niño sienta seguridad y acompañamiento a lo largo del día cuando se tiene que separar de su mamá, papá o cuidador al ingresar a los servicios de educación inicial.

¿Qué necesitas?

- Pedir a los papás las fotos de las actividades del día, por ejemplo: llegando a los servicios de educación inicial, jugando, tomando la siesta, comiendo y cuando regresan para ir a casa.

Desarrollo de la actividad

- Antes de salir de casa, los papás le muestran las fotos a sus hijas o hijos y les platican lo que va a suceder durante el día, por ejemplo: "Te voy a llevar con Juanita (maestra, cuidadora). Primero vas a jugar, después tomarás tu siesta, comerás y, por último, regresaré por ti".

ACLARACIÓN. Es importante que el agente educativo y la mamá, el papá o el cuidador estén de acuerdo para tener las fotos en casa y en los servicios de educación inicial.





NOMBRE DE LA ACTIVIDAD

BOLSITA DE BESOS

CATEGORÍA



Objetivo

Que el bebé, la niña o el niño sienta seguridad y acompañamiento a lo largo del día cuando se tiene que separar de su mamá, papá o cuidador al ingresar a los servicios de educación inicial.

¿Qué necesitas?

- 1 bolsita de tela para joyería o 1 bolsita de papel.
- 1 pedazo pequeño de tela o papel en el que se pinten los besos.

Desarrollo de la actividad

- Dile a tu hija o hijo: “Hoy voy a meter besos en tu bolsita para que te acompañen mientras no estás en casa. Cuando sientas que lo necesitas, sacas un besito mío y te lo pones. Yo siempre estaré ahí contigo”.
- ACLARACIÓN. Es importante que el agente educativo, la mamá, el papá o el cuidador estén de acuerdo para ayudar a la niña o el niño a tener acceso a la bolsita, ya que simboliza el cariño de mamá/papá que le acompaña.
- Escuchen la canción: “Cuando te vas”.

* Esta actividad está inspirada en el cuento: “Un puñado de besos” de Antonia Rodenas, Editorial Anaya.



P. 41

ETAPA





NOMBRE DE LA ACTIVIDAD

OBJETO DE TRANSICIÓN

CATEGORÍA



Objetivo

Las niñas y los niños necesitan de su objeto de transición. Tenerlo les permite transitar por esta etapa dándoles seguridad y favoreciendo su autocontrol.

¿Qué necesitas?

- Chupón.
- Peluche.
- Mantita.

Desarrollo de la actividad

- Permite que la niña o el niño lo conserve mientras lo necesite hasta que se adapte a la separación de la persona adulta que le cuida.



P. 42

ETAPA





NOMBRE DE LA ACTIVIDAD

CUENTOS Y PERSONAJES

CATEGORÍA



Objetivo

Identificar la emoción que tiene el personaje y cómo puede expresarla, así como favorecer el lenguaje y la interacción cálida con el cuidador.

¿Qué necesitas?

- Cuentos. Algunos cuentos sugeridos son:
- “El Dragoncito” de Ana Ma. Serrano.
- “Sebastián y el Huracán” de Ana Ma. Serrano.
- “El Puerco Espín con su traje de buzo” de Ana Ma. Serrano.
- “Monstruo de colores” de Anna Lenas.

Desarrollo de la actividad

- Lee previamente el cuento para poder conocerlo y transmitir correctamente el contenido y las emociones. Haz las voces y muestra las imágenes al grupo.
- Platica acerca del cuento y de cómo se siente el personaje al sentir cierta emoción. Permite que las niñas y los niños participen. Reflejarán lo que sienten al crear empatía con el personaje.
- Para los bebés, se sugiere que el cuidador les lea un cuento en el regazo antes de dormir. Ellos se conectarán con la lectura aun sin entender cada una de las palabras.



P. 43

ETAPA



JUEGOS
ÚTILES



unicef 
para cada niño



NOMBRE DE LA ACTIVIDAD

UN CUENTO DE SU VIDA

CATEGORÍA



Objetivo

Ofrecer estímulos que le ayuden a la niña o el niño a potenciar los pensamientos positivos. Se le presenta algo significativo que lo haga sentir feliz, evocando momentos placenteros, sensibles y emotivos. Con esto se crea un camino de memoria afectiva, el cual le dará seguridad.

¿Qué necesitas?

- Fotos de un momento feliz o significativo, como una visita al zoológico, una ida al parque, a un cumpleaños o a un viaje.

Desarrollo de la actividad

- Busca un momento y espacio agradable dentro o fuera de casa, sin prisa.
- Crea una historia de un día o momento placentero que la niña o el niño haya vivido.
- Utiliza las fotos y, si no las tienes, la voz. El espacio y el afecto es suficiente. Por ejemplo: "¿Quieres que te vuelva a contar el cuento del día que fuimos al zoológico y estabas feliz viendo a los elefantes?". "¿Te acuerdas de la canción que cantamos cuando los vimos?" "¿La cantamos?" "¡Mira, aquí está la foto del elefante, te reías mucho cuando movía las orejas y levantaba la trompa!".
- Permite que la niña o el niño se integre a la historia, ya sea escuchando, participando o cantando.



P. 44

CUIDADOR

ETAPA



JUEGOS
ÚTILES



unicef 
para cada niño



NOMBRE DE LA ACTIVIDAD

CARAS DE SENTIMIENTOS

CATEGORÍA



Objetivo

Que la niña o el niño tenga distintos medios para expresar su enojo, frustración, alegría, tristeza y ansiedad, relacionándolo con caras de sentimientos.

¿Qué necesitas?

- 3 caritas de sentimientos.

Desarrollo de la actividad

- Dibuja una cara triste, una contenta y una enojada.
- Pregunta a la niña o el niño sobre esa cara en cierta situación, por ejemplo:
 - “Me siento triste porque se rompió mi celular”.
 - “Me siento enojada porque se quemó la sopa”.
 - “Me siento feliz porque jugamos juntos”.





NOMBRE DE LA ACTIVIDAD

MÚSICA PARA EXPRESAR, PERCUTIR, MARCHAR O BAILAR

CATEGORÍA



Objetivo

Identificar las emociones al escuchar la música.

¿Qué necesitas?

- Música.

Desarrollo de la actividad

- Pon la música y pregúntale a la niña o al niño: "¿Qué emoción identificas con esta música? ¿En qué parte de tu cuerpo la sientes? ¿En qué otros momentos te has sentido así?"

Variaciones

- Combina esta actividad con las caras de emociones, por ejemplo: "¿A qué cara le gusta esta música?"
- No hay una respuesta correcta, el ejercicio le ayuda a la niña o el niño a tomar conciencia de las emociones en su cuerpo y nombrarlas.
- Cuando la niña o el niño está enojada(o), le ayuda el movimiento de piernas y brazos. También le sirve marchar o correr, golpeando fuerte el piso con las plantas de los pies.





NOMBRE DE LA ACTIVIDAD

PELOTA DE LOS ENOJOS

CATEGORÍA



Objetivo

La niña o el niño aprenderá a expresar enojo, tristeza, alegría, ansiedad y miedo, utilizando la pelota como herramienta.

¿Qué necesitas?

- Pelotas de diferentes tamaños.

Desarrollo de la actividad

- Si siente enojo, la niña o el niño puede patear o apachurrar la pelota, en lugar de lastimar a alguien. Abrazarla muy fuerte y sentir contención. Sentarse sobre ella, brincar y sacar físicamente lo que está experimentando.
- Utiliza una pelota inflable para enseñarle a respirar lentamente mientras la va llenando de aire. Las posibilidades son infinitas, lo importante es que ella o él sepa que puede tener un medio para externar lo que va sintiendo y, de esta forma, sentirse mejor.
- Consulta el video de "Lucio y la pelota de los enojos".



P. 47

ETAPA

1

2

3



NOMBRE DE LA ACTIVIDAD

BOTE DE LA CALMA

CATEGORÍA



Objetivo

Utilizar este objeto como una metáfora de lo que sucede en el cerebro de la niña o el niño cuando se siente saturada(o). Observar cómo la brillantina toma su lugar y el agua se clarifica, le ayuda a entender que cuando se tranquiliza todo se va acomodando internamente para tener mayor claridad en sus pensamientos. El poner toda su atención en una sola cosa, ayuda a su cerebro a organizarse y le permite descansar antes de comenzar otra actividad.

¿Qué necesitas?

- Bote transparente con tapa.
- Agua caliente.
- 1 cucharada de brillantina.
- 1 cucharada de pegamento transparente.

Desarrollo de la actividad

- Llena el frasco con agua caliente.
- Agrega la brillantina.
- Cierra y sella la tapa con pegamento, para evitar que se abra.

Una forma de plantearlo a tu niña o niño es:

“¿Puedes ver como está la brillantina en el fondo y el agua se ve con claridad? Así se ve tu cerebro cuando está relajado, aprendiendo o disfrutando de un rato de juego. Pero si yo lo agito, no se puede ver a través del agua, está todo confuso. Así se pone tu cerebro cuando te asustas o te enojas. Por eso necesitas tranquilizarte para pensar con claridad”.



P. 48

ETAPA





NOMBRE DE LA ACTIVIDAD

CAJAS PARA APILAR, JUEGOS DE CONSTRUCCIÓN

CATEGORÍA



Objetivo

Ofrecer un juego catártico que permita construir, derribar, volver a empezar y montar escenarios que sean lo más parecido a su realidad. Adicionalmente, mejorar la destreza manual que permite apilar, derribar y desarrollar nociones de tamaño, forma y peso.

¿Qué necesitas?

- 10 cajas de diferentes tamaños, pueden ser de zapatos, cereal, medicinas o galletas.

Desarrollo de la actividad

- Coloca las cajas en el suelo. Si lo deseas pueden forrarlas, pintarlas o dejarlas como están.
- Invita a la niña o el niño a jugar para apilar, construir o tirar. Dale la libertad de construir o destruir lo que desee.





NOMBRE DE LA ACTIVIDAD

ARTE CON LAS MANOS

CATEGORÍA



Objetivo

Comentar la creatividad y la expresión del mundo interior. Al compartir con mamá, papá o cuidador esta actividad, la niña o el niño obtendrá un aprendizaje más significativo por el vínculo que se genera y la expresión de lo que siente.

¿Qué necesitas?

- Hojas de papel.
- Pinturas digitales.
- Recipientes para poner la pintura.
- 1 playera que se pueda ensuciar.

Desarrollo de la actividad

- Pide a la niña o el niño que use su playera especial y explícale que no importa si ésta se ensucia.
- Coloca pintura en los recipientes.
- Acomoda la hoja en el lugar donde pintará.
- Permite que exprese lo que quiera con su dibujo. Tú también lo puedes acompañar pintando.
- Al terminar, juntos limpien el material utilizado y cuelguen en un lugar visible las obras de arte.



P. 50

ETAPA

2

3



NOMBRE DE LA ACTIVIDAD

JUEGO DE COLORES

CATEGORÍA



Objetivo

Representar las emociones con colores.

¿Qué necesitas?

- Colores, plumones o crayolas.
- Papel.

Desarrollo de la actividad

- Pregunta a la niña o el niño de qué color se siente y por qué.
- Pregúntale en qué parte de su cuerpo siente esa emoción.
- Pídele que dibuje la emoción en el papel del color que se siente.
- También puedes preguntar: ¿Cómo es sentirse azul? ¿Qué emoción es azul? ¿Cómo se siente el azul en el cuerpo? ¿Qué hace que ahorita estés en azul?



P. 51

ETAPA

3



NOMBRE DE LA ACTIVIDAD

RINCÓN DE EMOCIONES

CATEGORÍA



Objetivo

Designar en casa un rincón para la expresión de las emociones básicas. Validar, reconocer, nombrar y aceptar a cada una de ellas.

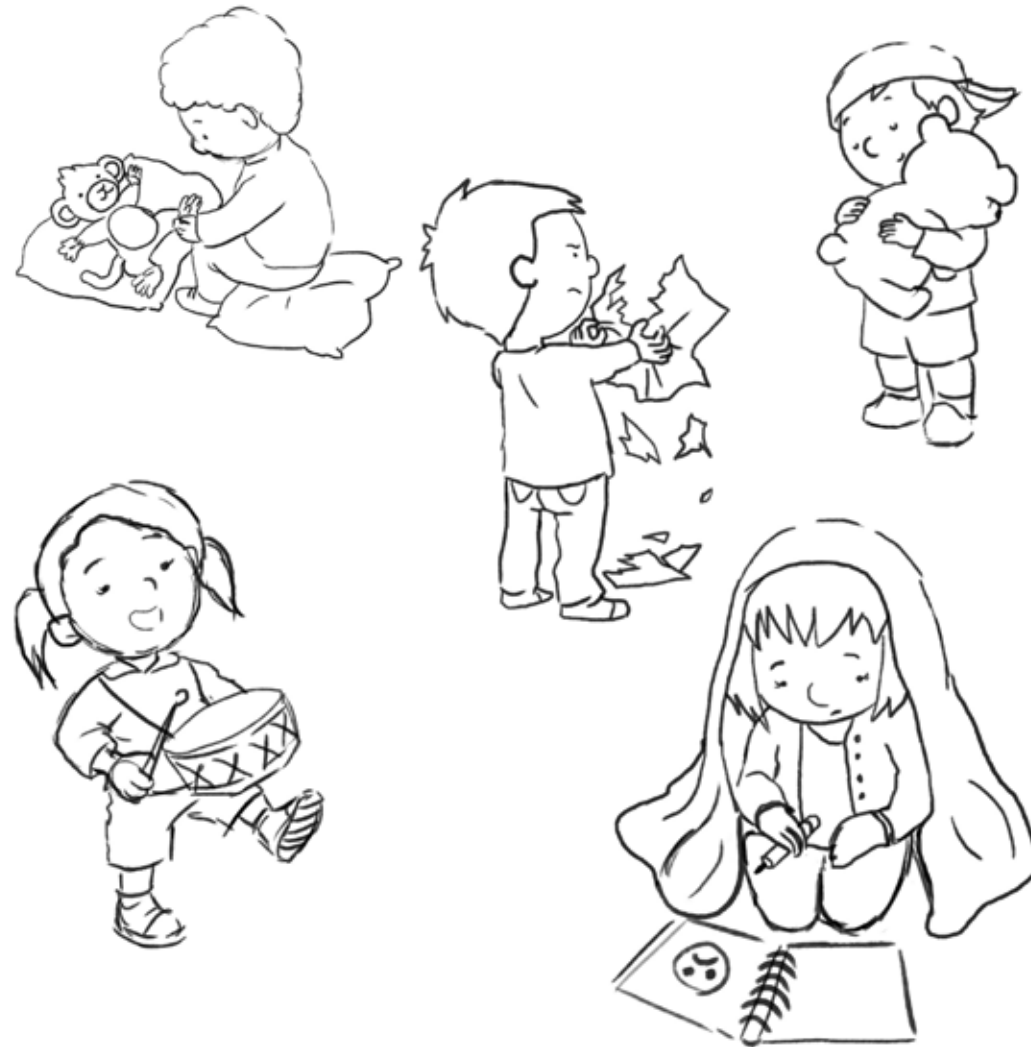
¿Qué necesitas?

Para cada emoción:

- ALEGRÍA: música para bailar y percutir, juguetes que hagan ruido, masita, pintura y plumones.
- MIEDO: trapito, cobija o almohada que le haga sentir seguridad, peluche para abrazar, pinturas, plumones y masita.
- AMOR: peluche, pinturas, música y masita.
- TRISTEZA: peluche, cobija, almohada, libros, colores, juguetes de concentración y masita.
- ENOJO: martillo de juguete, papel para romper, tambores para percutir, colores o crayolas, papel para rayar y masita.

Desarrollo de la actividad

- Designa “el Rincón de emociones” en casa o en los servicios de educación inicial. En ese lugar, la niña o el niño debe tener todo lo mencionado para representar cada emoción.
- Juega con todas las emociones cuando no hay conflictos emocionales. Esto es importante para que, cuando se presenten en realidad, la niña o el niño sepa que puede acudir a ese rincón a expresarla.
- Mamá, papá o cuidador debe describir cómo lo ve y qué emoción es. Las niñas o niños más grandes podrán decir el nombre de la emoción y en que parte del cuerpo la sienten.
- También pueden mostrar cómo utilizar los elementos de expresión de cada emoción y enseñar a la niña o el niño a nombrar, aceptar y expresar todas.



P. 52

ETAPA





NOMBRE DE LA ACTIVIDAD

CAJA DE PRIMEROS AUXILIOS EMOCIONALES

CATEGORÍA



Objetivo

Comunicar lo que la niña o el niño vive por medio de sus emociones a través de herramientas como: cuentos, pelotas, caritas de sentimientos, instrumentos musicales y peluches. Esta será su caja de PRIMEROS AUXILIOS EMOCIONALES. Con ella, la niña o el niño aprenderá a expresar enojo, tristeza, alegría, ansiedad y miedo al utilizar las diferentes herramientas sugeridas por el adulto.

¿Qué necesitas?

- 1 caja mediana.
- El cuento "El Dragoncito", de Ana Ma. Serrano.
- Caritas de sentimientos.
- Instrumento musical.
- Peluche.
- Pelota.

Desarrollo de la actividad

- CUENTO "EL DRAGONCITO", DE ANA MA. SERRANO. Habla de manera particular acerca del enojo y del poder destructivo que tiene cuando no se regula la manera de expresarlo. Menciona la importancia de expresar las emociones sin lastimar a los demás y de reconocer en qué parte del cuerpo se siente ese sentimiento.
- CARITAS DE SENTIMIENTOS. Puedes integrarlas al cuento y preguntar: "¿Cómo se sentía cuando tiró su torre? ¿Cómo se sintió cuando volvió a ver a su amiga la hormiga?" La niña o el niño tendrá una expresión definida a lo que va sintiendo. De la misma forma puedes preguntarle: ¿Cómo te sientes tú? ¿Cómo te gustaría sentirte? Estos materiales visuales le permiten entender sus emociones con mayor claridad.
- PELOTA. Si siente enojo, la niña o el niño puede patear o apachurrar la pelota, en lugar de lastimar a alguien. Abrazarla muy fuerte y sentir contención. Sentarse sobre ella, brincar y sacar físicamente lo que está experimentando. Utiliza una pelota inflable para enseñarle a respirar lentamente mientras la va llenando de aire. Las posibilidades son infinitas, lo importante es que ella o él sepa que puede tener un medio para externar lo que va sintiendo y, de esta forma, sentirse mejor.





NOMBRE DE LA ACTIVIDAD

CONSTRUYENDO MI ESPACIO SEGURO

CATEGORÍA



Objetivo

Realizar una actividad divertida y catártica.

¿Qué necesitas?

- Elementos para construir un refugio o casita.
- Telas, cojines, una tina o maleta.

Desarrollo de la actividad

- Dile a la niña o el niño: "Vamos a construir un lugar seguro en donde nos podemos esconder y estar a salvo".
- Permite que te dé sugerencias y construyan con los elementos que tengan a la mano. La idea es que sea un rincón en el que las niñas o los niños se sientan contenidos. Puede ser un clóset con cortinero, una esquina con cojines, etc.
- Para la embarazada o el adulto, la actividad puede ser utilizar la imaginación y escribir cómo se imagina ese lugar seguro.





NOMBRE DE LA ACTIVIDAD

RUTINA DE LAVADO DE MANOS

CATEGORÍA



Objetivo

Establecer el hábito de lavarse las manos de manera continua.

¿Qué necesitas?

- Agua.
- Jabón.
- 1 toalla.
- 1 cubeta pequeña.

Desarrollo de la actividad

- Primero, moja las manos con agua.
- Después, frota las manos con jabón.
- Luego, enjuaga las manos en el agua de la cubeta.
- Por último, seca las manos.
- Si lo deseas puedes cantar la canción "A Lavar" durante ese momento.





NOMBRE DE LA ACTIVIDAD

RUTINA PARA CAMBIAR EL PAÑAL

CATEGORÍA



Objetivo

Establecer en la niña o el niño una rutina para el momento de cambiar el pañal.

¿Qué necesitas?

- Un juguete.
- Dibujos o fotos de 3 momentos para cambiar el pañal.

Desarrollo de la actividad

- Ten en un lugar visible las fotos o los dibujos de tres momentos para el cambio de pañal, por ejemplo: una niña o un niño agarrada(o) de la mano de un adulto caminando hacia el cambiador. Después, la foto de la niña o el niño acostado boca arriba, en el cambiador, cambiándole el pañal. Y, por último, la foto o dibujo de la niña o niño regresando a jugar.
- Cuando llegue el momento de ir a cambiar el pañal, enséñale las fotos y explícale lo que va a suceder pidiéndole permiso con tus palabras o con tu actitud: "Necesitas un cambio de pañal, ¿me acompañas?"





NOMBRE DE LA ACTIVIDAD

ACUERDOS PARA ESTAR CONTENTOS Y CONVIVIR EN PAZ

CATEGORÍA



Objetivo

Los acuerdos permiten vivir en armonía y establecer una crianza amorosa. Las crisis o momentos conflictivos son oportunidades para generar cambios y llegar a nuevos acuerdos. La presencia del agente educativo o de un cuidador consistente le da seguridad emocional a la niña o el niño.

¿Qué necesitas?

- Cartulinas.
- Revistas para recortar.
- Tijeras.
- Pegamento.
- Plumones.
- Colores.

Desarrollo de la actividad

- Toma una revista y busca imágenes en donde quede clara la conducta esperada. Si no tienes revistas puedes dibujar.
- Escribe el acuerdo junto a la imagen: "Si tienes ganas de morder, muerde una zanahoria. NO SE PUEDE MORDER A LAS PERSONAS".
- Pega la regla acordada en la pared. En esta etapa, la niña o el niño entienden muy bien las imágenes y así podrán recordarlas.



P. 57

CUIDADOR



ETAPA



Actividades de juego para acompañar rezagos

En esta sección encontrarás las siguientes categorías:



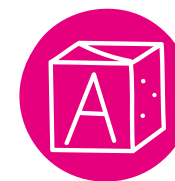
EMERGENCIAS
DIAGNÓSTICO



ESTÁS
A SALVO



AMOR
Y EMOCIONES



JUEGO
Y SENTIDO



MOTRICIDAD



LENGUAJE
Y COMUNICACIÓN



CONTROL
DE ESFÍNTERES



CUIDADOR
PRIMARIO



AGENTE
EDUCATIVO



EMBARAZO



0-1 AÑO



1 A 2 AÑOS



2 A 3 AÑOS



NOMBRE DE LA ACTIVIDAD

TUBO DE BARRIDO VISUAL

CATEGORÍA



Objetivo

Favorecer el movimiento y la investigación con las manos de manera lúdica y atractiva para el bebé, a través de un juguete casero.

¿Qué necesitas?

- 1 tubo de cartón rígido.
- 1 mascada.
- Cinta de aislar de colores contrastantes, como rojo y azul.
- Tijeras.

Desarrollo de la actividad

- Forra el tubo con cualquiera de las cintas y con otro color forma espirales que contrasten.
- Coloca al bebé boca abajo y dale tiempo de atrapar el tubo con la mirada. Cuando lo haga, empieza a rodarlo para que lo siga (cerca-lejos).
- Acuesta boca arriba al bebé. Mete la mascada al tubo dejando una orilla a la vista para que la tome con sus manos y la jale.
- Permite una exploración libre y sigue la iniciativa del bebé.





NOMBRE DE LA ACTIVIDAD

CAJA SORPRESA

CATEGORÍA



Objetivo

Favorecer la permanencia de un objeto en su mente. El títere de calcetín aparece y desaparece causando sorpresa en el bebé, la niña o el niño.

¿Qué necesitas?

- 1 caja pequeña con tapa.
- Cinta de aislar, color rojo.
- Cutter.
- Tijeras.
- Regla.
- 1 calcetín de colores.
- Plumones permanentes.

Desarrollo de la actividad

- Haz un hoyo en la tapa de la caja.
- Forra la caja con la cinta de aislar.
- Haz un títere con un calcetín.
- Juega a aparecer y desaparecer el títere. Esto provocará que el bebé, la niña o el niño lo busque de nuevo.





NOMBRE DE LA ACTIVIDAD

CIRCUITOS DE MOVIMIENTO

CATEGORÍA



Objetivo

Favorecer el placer por el movimiento al dejar que el bebé, la niña o el niño trepe por cojines y escalones, que pase por debajo de la mesa y la silla, y que salte almohadas o cualquier obstáculo.

¿Qué necesitas?

- Cojines
- Colchonetas.
- Sillas.
- Mesas.

Desarrollo de la actividad

- Cuando el bebé ya gatea o camina, puedes ponerle una ruta o circuito lleno de cojines de diferentes grosores, una silla estable para pasar por debajo, sillones para trepar, colchonetas para saltar, etc. Esto favorece el placer por el movimiento.
- Ofrece solo el apoyo necesario.





NOMBRE DE LA ACTIVIDAD

PARQUE INTERIOR

CATEGORÍA



Objetivo

La ruta de obstáculos invita al movimiento, favorece los turnos y le ayuda a la niña o el niño a tener direccionalidad.

¿Qué necesitas?

- 1 caja grande de cartón.
- cojines de diferentes tamaños.
- 1 sábana.
- 2 o 3 bancos chicos.
- 2 m de resorte.
- 2 sillas.
- cinta de aislar de colores
- 1 o 2 aros.
- 1 bote de plástico con capacidad de 5 l.

Desarrollo de la actividad

- Con imaginación puedes crear una ruta dentro del salón de clases. Utiliza objetos que no sean peligrosos para construir.
- Invita a las niñas y los niños a recorrerla dando instrucciones como: "Primero pasarán por el túnel, después por arriba de los bancos, ahora saltarán los cojines, treparán por las sillas y, por último, rodearán el bote". Participa con ellos y sigue su iniciativa.



P. 62

ETAPA



JUEGOS
ÚTILES



unicef 
para cada niño



NOMBRE DE LA ACTIVIDAD

CARRITO DE ARRASTRE

CATEGORÍA



Objetivo

A esta edad demuestran pasión por arrastrar un juguete o cualquier otro elemento. La niña o el niño irá recuperando la marcha, el equilibrio y la coordinación.

¿Qué necesitas?

- 1 carrito o un juguete.
- Listón.

Desarrollo de la actividad

- Amarra el listón al juguete.
- Permite que la niña o el niño ande con el juguete por todos lados.
- Haz una ruta de obstáculos para que pase sobre ellos.
- Diviértete siguiendo su iniciativa.



P. 63

ETAPA



JUEGOS
ÚTILES



unicef 
para cada niño



NOMBRE DE LA ACTIVIDAD

MANIPULA COSAS

CATEGORÍA



Objetivo

Favorecer la independencia y la sensación de logro a partir de la exploración con sus manos. Alargar el período de atención y el juego libre.

¿Qué necesitas?

- Cereal pequeño.
- Chícharos cocidos.
- Arroz cocido.

Desarrollo de la actividad

- Pon en un recipiente los cereales, los chícharos o el arroz.
- Ofrece el recipiente a la niña o el niño y deja que explore y juegue con las texturas.
- Permite que coma sola(o) utilizando sus manos.
- Interactúa con ella o con él durante el juego y sigue su iniciativa.
- Invita a que lo haga utilizando ambas manos.





NOMBRE DE LA ACTIVIDAD

TABLA DE LISTONES

CATEGORÍA



Objetivo

Favorecer la independencia y la sensación de logro a partir de la exploración con sus manos. Alargar el período de atención y el juego libre.

¿Qué necesitas?

- Cartón ilustración de 20 x 20 cm.
- Mica autoadherible.
- Tijeras.
- Plumones, color rojo, azul y amarillo.
- Listones, color rojo, azul y amarillo.
- Cinta de aislar de colores.

Desarrollo de la actividad

- Haz 6 agujeros en diferentes partes del cartón y decora cada uno con los plumones.
- Forra el cartón con la mica y protege las orillas con cinta de aislar.
- Introduce un listón de color en los espacios y haz un nudo en cada extremo.
- Puedes demostrar la actividad haciendo chasquidos al jalar el listón: “Chik, chic, chik” para llamar su atención.
- Deja que la niña o el niño observen y lo hagan a su manera.
- Interactúa y diviértete con su compañía..



P. 65

ETAPA



JUEGOS
ÚTILES



unicef 
para cada niño



NOMBRE DE LA ACTIVIDAD

ALCANCÍA DE FICHAS

CATEGORÍA



Objetivo

Favorecer la investigación y el placer del juego con las manos.

¿Qué necesitas?

- Vaso con tapa.
- 5 fichas de plástico.
- Tijeras o cutter.

Desarrollo de la actividad

- Haz una ranura al vaso asegurándote que quepan las fichas.
- Se sugiere dar tiempo a esta actividad. Permite que la niña o el niño intente y se equivoque, y que explore el material como quiera.
- Brinda ayuda solo si la pide y dile: "Mira, sí cabe. Mira, no cabe".
- Permite que juegue con el material de diferente manera, como rodar el vaso.
- Interactúa y diviértete, sigue su iniciativa.



P. 66

ETAPA



JUEGOS
ÚTILES



unicef 
para cada niño



NOMBRE DE LA ACTIVIDAD

JUEGO CON AGUA

CATEGORÍA



Objetivo

Ofrecer una experiencia sensorial y de investigación muy placentera que le permita a la niña o el niño experimentar contrastes sensoriales y hacer hipótesis con el peso y la flotación de los objetos.

¿Qué necesitas?

- Agua.
- Trastes de plástico, palangana o alberca inflable.
- Coladeras, esponjas, corchos, goteros, recipientes, chisguetes y pelotas.
- Se sugieren materiales de diferentes pesos para que unos queden en la superficie y otros se vayan al fondo.

Desarrollo de la actividad

- Coloca los objetos en la alberca inflable o la palangana.
- Llena con suficiente agua para que se pueda ver qué pasa con ellos.
- Permite el juego libre y procura no intervenir.
- Deja que se derrame el agua al jugar con ella.
- Supervisa a la niña o el niño. Cuando juegue con agua siempre debe estar acompañada(o) por un adulto responsable.



P. 67

ETAPA



JUEGOS
ÚTILES



unicef 
para cada niño



NOMBRE DE LA ACTIVIDAD

JUEGO CON AROS

CATEGORÍA



Objetivo

Favorecer de forma divertida la autorregulación. Ayudar a la niña o el niño a contenerse, quedándose en un lugar sin moverse hasta que pueda volver a hacerlo, a partir de una señal del juego.

¿Qué necesitas?

- Aros.

Desarrollo de la actividad

- Coloca varios aros en un círculo. Las niñas y los niños juegan a estar dentro o fuera del aro según reciban la instrucción.
- Ellos caminan alrededor de los aros y cuando la música se detiene deben de estar dentro de un aro y quedarse quietos.
- Permite que, una vez que entiendan el juego, ellos lleven el liderazgo.





NOMBRE DE LA ACTIVIDAD

CAMINAR Y PARAR

CATEGORÍA



Objetivo

Ayudar a la niña o el niño a autorregularse, a autocontenerse y a controlar sus movimientos al practicar por periodos de tiempo cortos.

¿Qué necesitas?

- Reproductor de música.
- Música.

Desarrollo de la actividad

- Invita a la niña o el niño a caminar al ritmo de la música cuando la escuche.
- Cuando ésta se detenga, la niña o el niño se quedará quieto hasta que vuelva a sonar.
- Sigán practicando y pueden ir aumentando el tiempo mientras se congelan.





NOMBRE DE LA ACTIVIDAD

BAILAR

CATEGORÍA



Objetivo

Promover momentos de bienestar. Bailar tiene numerosos beneficios físicos y emocionales. Basta con poner música y dejarse llevar. Es un excelente vehículo de expresión para pasar momentos agradables, ya sea bailando sola(o), embarazada, cargando a tu bebé o con tu niña o niño pequeño.

¿Qué necesitas?

- Música que te guste o le guste a las niñas o los niños.
- Tiempo.
- Actitud para divertirse.

Desarrollo de la actividad

- Busca un espacio agradable donde puedan jugar, divertirse y bailar.
- Si el baile es con niñas o niños, avísales que cada uno irá eligiendo por turnos la canción que le guste.
- Déjense llevar por la música y el ritmo. Canten, bailen y expresen moviéndose de forma natural y divertida sin pensar en cómo lo están haciendo.
- Disfruten el momento.



P. 70

CUIDADOR



ETAPA



JUEGOS ÚTILES





NOMBRE DE LA ACTIVIDAD

ALIMENTA A LAS RANAS

CATEGORÍA



Objetivo

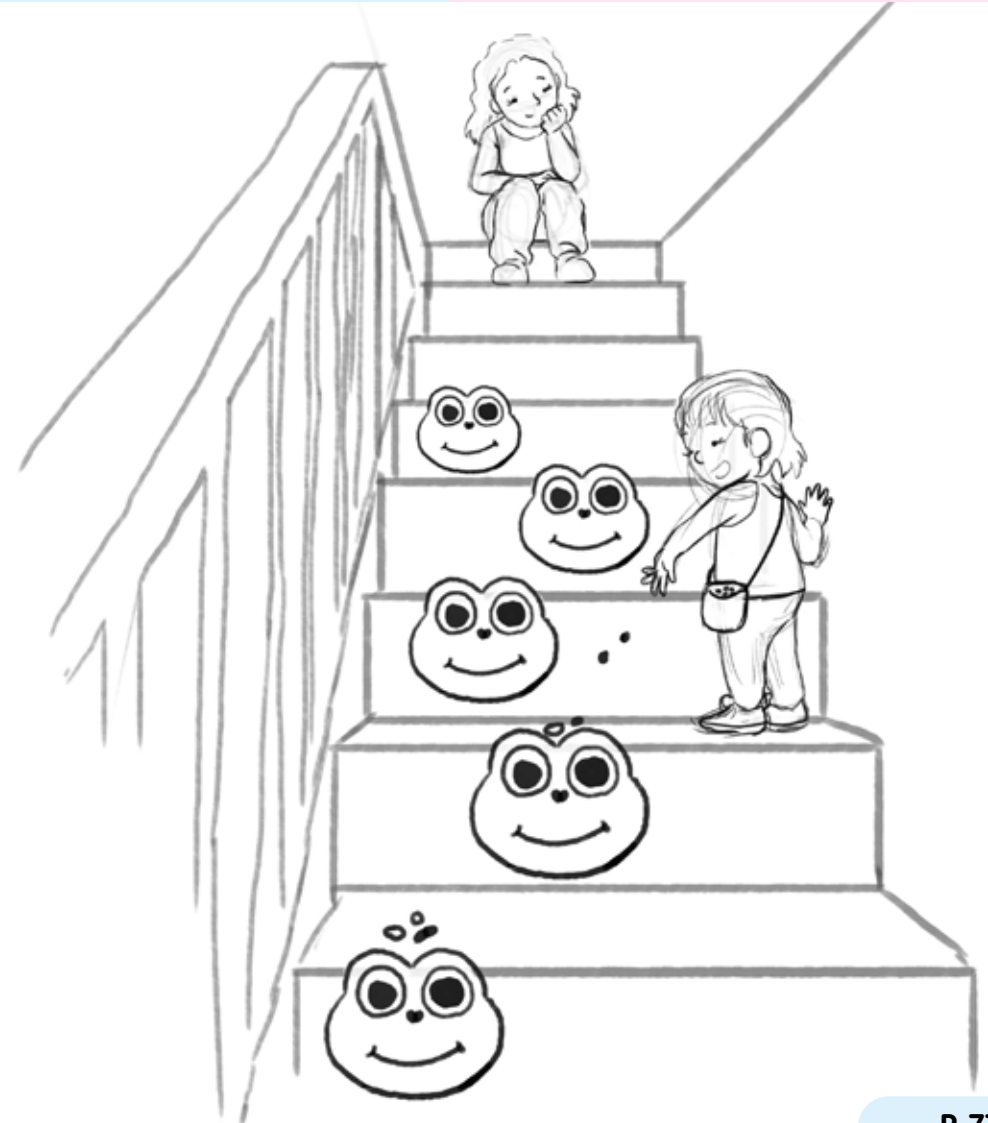
Ofrecer una experiencia divertida que permita ganar confianza y autonomía. La niña o el niño reforzará su coordinación, habilidades motoras, planeación y fuerza.

¿Qué necesitas?

- Escalones o escaleras.
- Caras de rana.
- Papel de China, pompones para manualidades o frijoles.
- Tijeras.

Desarrollo de la actividad

- Recorta tantas caras de rana como quieras.
- Haz moscas usando pompones, frijoles o bolitas de papel de China.
- Coloca las moscas arriba de los escalones o las escaleras y las ranas abajo.
- Invita a tu niña o niño a "alimentar a la rana", permite que suba y baje las escaleras llevando moscas a la boca de la rana. Puedes sugerir que salte en el último escalón, o que baje de espaldas o de pompas.
- Aleja más las ranas o agrega algo al recorrido aumentando poco a poco el grado de dificultad.



P. 71

ETAPA



JUEGOS
ÚTILES



unicef 
para cada niño



NOMBRE DE LA ACTIVIDAD

ADIVINANZAS

CATEGORÍA



Objetivo

Disfrutar con el grupo la interacción, las adivinanzas sensoriales y el juego con el lenguaje.

¿Qué necesitas?

- Imágenes de animales en pares.
- Tijeras.

Desarrollo de la actividad

- Recorta las imágenes de los animales.
- Úsalas para jugar memoria, adivinanzas de sonidos o mímicas de animales.
- Anima al grupo a tomar turnos y a divertirse. Si notas que a alguna niña o niño se le dificulta el juego, ofrécele ayuda y permite que experimente el éxito.



P. 72

ETAPA



JUEGOS
ÚTILES



unicef 
para cada niño



NOMBRE DE LA ACTIVIDAD

JUEGO PARALELO

CATEGORÍA



Objetivo

El juego paralelo es una oportunidad para jugar y elaborar el proceso de control de esfínteres. Es muy útil antes y durante el entrenamiento. Como la niña o el niño empieza a interesarse y a entender el proceso podemos jugar con esta intención antes de los dos años.

El juego paralelo es especialmente útil en momentos de crisis, regresiones y accidentes. Le ayuda a niñas y niños a asimilar el proceso, liberar angustias y “dejar ir” una parte suya. Para que el juego sirva es muy importante que mamá, papá, cuidador, niña o niño, disfrute mucho. Debe evitarse hacer una relación entre el juego y el proceso.

¿Qué necesitas?

- Camiones de volteo.
- Juego de tirar y recuperar.
- Juegos de orificios: “si cabe, no cabe”.
- Esponjas.
- Goteros.
- Palitas.
- Jeringas (sin aguja).
- Trasvasar: agua, arroz y frijoles.
- Chasquidos.
- Juegos de agua.
- Mecánicas de fluidos.
- Masita (didáctica, de tortilla y casera).
- Barro.
- Gelatina.
- Espumas.
- Pinturas de dedos.

Desarrollo de la actividad

- Coloca en diferentes rincones el material mencionado arriba.
- Deja en libertad a la niña o el niño para que explore y juegue en cada lugar.
- No lo interrumpas y respeta su tiempo y proceso de investigación.



ETAPA



JUEGOS
ÚTILES



Cancionero de educación en la emergencia

En esta sección encontrarás las siguientes categorías:



VÍNCULO
AFECTIVO



EMOCIONES



AVISOS



CUIDADO
DEL CUIDADOR



CRIANZA
AMOROSA



RUTINAS
DE HIGIENE



RED Y CRIANZA
COMPARTIDA



JUEGO EN
EMERGENCIA



PAPALOTE DE
LA EMERGENCIA



LA MIRADA

Cantautor: Leonardo Mortera



Se abrazan los ojos, los tuyos, los míos,
se enredan en una canción. Me ves y me
amas, construyes, sostienes,
un puente que llega hasta mi corazón.

Enciendes mi risa, mi mente se aclara,
sostienes mi alma con una mirada.
Comprendes mi llanto, mi hambre y mi sueño,
mis ganas enormes de estar junto ti.

Mírame, siento tu mirada sobre mí.
Mirarte, siento tus palabras junto a mí.
El norte y el sur, mi este y oeste,
tus ojos me guían hacia mi sentir.

Tu cuerpo una barca, mis ojos la estrella,
sonrisas y llantos, que llegan al mar.
Mis ojos tu espejo, tu alma el reflejo,
me ayudan a verme y a saber quién soy.

Me aceptas, me hablas con una mirada,
sostienes mi alma y a mi corazón.

Mirarte es mirarme,
siento tu mirada sobre mí.
Mirarme es mirarte,
siento tus palabras junto a mí.

Se abrazan los ojos, los tuyos, los míos,
se enredan en una canción...

Mirarme es mirarte,
siento tu mirada sobre mí.
Mirarte es mirarme,
siento tus palabras junto a mí.





ADIVÍNAME

Cantautor: Leonardo Mortera



Adivíname, reconóceme,
y solo en tus brazos lo puedes sentir,
ven y abrázame.

Lee mi corazón, es una canción
que si la escuchas te dice quién soy,
escúchala en mi voz.

Siente como estoy, feliz, de mal humor,
me porto distinto y no sabes por qué, acércate
y sabrás.

Quiero ir a jugar, quiero descansar,
son cosas sencillas que puedes saber
si aprendes a sentir.

No encuentro las palabras
que expresen mi sentir,
si miras mi rostro las puedes vivir,
adivínalas...





CUANDO TE VAS....

Cantautor: Equipo Proyecto DEI
XV ANIVERSARIO



Cuando te vas, me dices adiós,
al rato regreso, abrazo me das.
Cuando regresas, tu mano me dice:
hola, como estás y un beso me das.

Hola, hola, ya llegué, hola, hola, regresé.
En verdad te quiero mucho, si me voy te avisaré.
Hola, hola, ya llegué, hola, hola, regresé.
En verdad te quiero mucho si me voy te avisaré.

¿Ya te vas mamá?
Sí, pero al ratito regreso.





LA BAMBA DE LA RESPIRACIÓN

Autor: Margarita Cabello

Canta: Maruca Hernández



Para poder cuidarme, para poder cuidarme,
se necesita que respire profundo,
que respire profundo y otra cosita.
Hoy inhalo despacio, hoy inhalo despacio
y hasta llenar un gran globo en mi panza,
un gran globo en mi panza y al exhalar
se vaciará hasta el final.

Vamos juntos, por las niñas.
Vamos juntos, por los niños.

Pa' proteger a las niñas, pa' proteger a los niños
se necesita que respire profundo,
que respire profundo y otra cosita,
hoy inhalo despacio, hoy inhalo despacio
y hasta llenar un gran globo en mi panza,
un gran globo en mi panza y al exhalar
se vaciará hasta el final.

Vamos juntos, por las niñas.
Vamos juntos, por los niños.

Para tener salud, para tener salud
se necesita que respire profundo,
que respire profundo y otra cosita,
hoy inhalo despacio, hoy inhalo despacio
y hasta llenar un gran globo en mi panza,
un gran globo en mi panza y al exhalar
se vaciará hasta el final.

Vamos juntos, por las niñas.
Vamos juntos, por los niños.





ENDUNDA

Autor: Margarita Cabello

Canta: Maruca Hernández



Endunda que gualagua si pembe,
endunda que gualagua si pe,
Endunda que gualagua si pembe,
ye ye que guala gua si pe,
ye ye candombe, yo lo sé.

Me cuido para poder cuidarte,
respiro, descanso y como bien,
me quiero para poder quererte,
ye, ye, me río y tú también.
ye, ye, me ayudan pa' poder.





TU MANO FIRME

Autor: Rita Reyes Varela

Canta: Maruca Hernández



Tu mano firme no me lastima,
tu mano firme nunca me pega,
tu mano firme siempre me guía,
tu mano firme siempre me cuida.

Limita lo que no deba de hacer,
dime cuando yo lo haga muy bien.

Tu mano firme...

Limita....

Tu mano firme no me lastima,
tu mano firme sí me protege,
tu mano firme sí me limita,
tu mano firme nunca me pega.





SI TÚ TIENES MUCHAS GANAS

Autor: Equipo DEI

Canta: Maruca Hernández



Si tú tienes muchas ganas de toser,
si tú tienes muchas ganas de toser,
tu bracito doblarás, tu boquita esconderás,
protegiéndote a ti y a los demás.

Si tú tienes ganas de estornudar,
si tú tienes ganas de estornudar,
tu bracito doblarás, tu boquita esconderás,
protegiéndote a ti y a los demás.





A LAVAR MIS MANITAS

Autor: Equipo DEI

Canta: Maruca Hernández



A lavar, a lavar,
nuestras manos a lavar,
con agüita limpiecita
nuestras manos a lavar.

A tallar, a tallar,
nuestras manos a tallar,
con jabón que rico huele,
nuestras manos a tallar.

A enjuagar, a enjuagar,
nuestras manos a enjuagar,
con agüita limpiecita
nuestras manos a enjuagar.

A secar, a secar,
nuestras manos a secar,
limpiecitas nos quedaron,
nos iremos a jugar.





TAPABOCAS

Autor: Equipo DEI
Canta Maruca Hernández



Me cubro la boquita,
se queda guardadita.
¿Qué es, qué es?
Es un tapabocas.

Me cubro la nariz,
protejo mi nariz,
y así, y así,
me cuido a ti y a mí.



NOTA: El tapabocas no se utiliza en niñas y niños pequeños en los servicios de educación inicial.
Se sugieren en el transporte público y acompañados del cuidador.



TODOS EN EQUIPO

Autor: Rita Reyes Varela

Canta: Maruca Hernández



Todos en equipo,
uniendo nuestras manos,
poniéndonos de acuerdo
por un niño feliz.

Si caminamos juntos
maestros y familias,
las niñas y los niños
estarán mucho mejor.

Si caminamos juntos,
tomados de las manos,
las niñas y los niños
cuidados van a estar.





JUGAMOS

Autor: Rita Reyes Varela

Canta: Maruca Hernández



Jugamos, jugaste,
nos reímos juntos,
brincamos, bailamos
y nos alegramos.

Descubres, descubro,
entiendo mi vida.
Invento, imagino
y el mundo es mejor.





COMER, AMAR Y JUGAR

Canta: Maruca Hernández



Comer, amar y jugar,
amar, jugar y comer.
Comer, amar y jugar,
jugar, comer y amar.

Quien me cuida, está tranquila,
quien me abriga, está sereno,
la emergencia ya pasó
y la paz ya regresó.

Comer, amar y jugar,
amar, jugar y comer.
Comer, amar y jugar,
jugar, comer y amar.

Quien me cuida, me alimenta,
me cobija y me arropa.
En su abrazo me consuelo
y mi mundo se acomoda.

Comer, amar y jugar,
amar, jugar y comer.
Comer, amar y jugar,
jugar, comer y amar.





QUE ME QUIERAN

Autor: Guillermo Anderson

Canta: Maruca Hernández



Yo solo quiero
que me quieran en mi casa,
si me ven triste
me pregunten qué me pasa.

Y así como todos los niños
necesito de cariño, de amor,
de un buen abrazo y de amistad. (2)

Quiero que escuchen
lo que siento y lo que digo,
quiero saber
que mi familia está conmigo.

Y así como todos los niños
necesito de cariño, de amor,
de un buen abrazo y de amistad. (2)





LOS NIÑOS PEDIMOS

Autor: Pepe González

Canta: Maruca Hernández



Los niños pedimos al mundo
que haya más paz y convivencia,
y que los adultos nos brinden
ternura, amor y paciencia.

Que no nos den regalos, mejor mucho cariño,
que jueguen con nosotros como si fueran niños.
Que nos platicuen cosas y les platicaremos,
seguros y contentos nosotros creceremos.

Los niños no necesitamos
que nos dediquen un día especial,
pedimos respeto y cariño,
con los adultos queremos platicar.

En el mundo hay alegría,
belleza, bondad y cariño,
los grandes serán más felices
si pueden pensar como niños.

La vida es hermosa si a los demás queremos,
las cosas materiales a un lado las haremos.
Pedimos para todos un mundo limpio y sano
donde los habitantes seamos como hermanos.

Los niños no necesitamos...





PAPALOTITO

Autor: Ana Serrano

Canta: Maruca Hernández



He de COMER, AMAR y JUGAR. Y así podré despegar.
He de COMER, AMAR y JUGAR. Y así podré despegar.
Vuela, vuela, papalotito, vuela, vuela, cerca de mí.
Mira, mira como el cariño es lo que me hace volar.





CANCIÓN ATRAPADA

Autor: Coral Casarín

Canta: Maruca Hernández

Adaptación Proyecto DEI



Yo tengo una emoción atrapada en mi cuerpo,
me va recorriendo y me hace darme cuenta,
y ahora voy a ver dónde se va a detener
y ahora mis puños se quieren apretar.

Yo tengo una emoción atrapada en mi cuerpo,
me va recorriendo y me hace darme cuenta,
y ahora voy a ver dónde se va detener
y ahora, mis piernas quieren correr.

Yo tengo una emoción atrapada en mi cuerpo,
me va recorriendo y me hace darme cuenta,
y ahora voy a ver donde se va detener.

... y ahora mi panza se quiere apachurrar.
... y ahora mi cara se quiere apretar.
... y ahora el corazón hace bum bum bum.
... y ahora mis piernas quieren zapatear.
(ralentando).

Tenía una emoción atrapada en mi cuerpo
y ahora respiro y calmo a mi corazón.

Una linda emoción va entrando a mi cuerpo,
dibujó una sonrisa y me quedo muy contento.



unicef  para cada niño



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA