

Guía de
**VO
LUN
TARIA
DO**

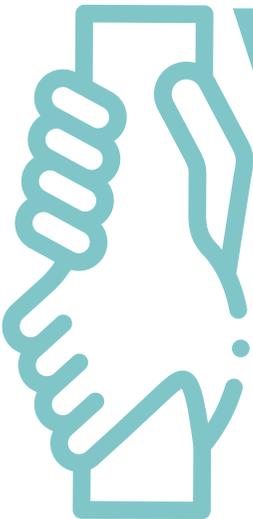


Jugando aprendemos a
pensar, sentir y disfrutar la salud.

Modelo
**Somos
Familia**



Guía de



**VO
LUN
TARIA
DO**

Jugando aprendemos a
pensar, sentir y disfrutar la salud.

CRÉDITOS

Fundación PANIAMOR; PROCTER&GAMBLE, Alianza Empresarial para el Desarrollo, Ministerio de Educación Pública

San José, Costa Rica.

Segunda Edición, 2020

GUÍA DE VOLUNTARIADO: JUGANDO APRENDEMOS A PENSAR, SENTIR Y DISFRUTAR LA SALUD

Desarrollo Metodológico:

Marcela González Coto y Nayuribe Sáenz Cubillo.

Coordinación y Edición Técnica:

Marcela González Coto.

Diseño Pedagógico:

Nayuribe Sáenz Cubillo.

Diagramación, Diseño Gráfico e Ilustración:

Minor Loaiza Vargas.

La Guía de Voluntariado es un recurso didáctico de la Caja de Herramientas del Modelo Somos Familia, que integra también la experiencia generada en el Modelo Nacer Aprendiendo: Ambientes Saludables. Estos modelos han sido construidos gracias a la cooperación del Ministerio de Educación Pública, Procter & Gamble Costa Rica y la Alianza Empresarial para el Desarrollo (AED). Los contenidos de esta publicación son de libre acceso. Se solicita que la utilización sea fidedigna y citar en forma completa la fuente. La referencia bibliográfica sugerida es la siguiente: Fundación PANIAMOR. (2020). Guía de Voluntariado: Jugando aprendemos a pensar, sentir y disfrutar la salud. Modelo Somos Familia. San José, Costa Rica.

CONTENIDO

I. Presentación.....	5
II. La Guía paso a paso.....	6
BLOQUE 1: Curiosidad.....	7
BLOQUE 2: Apertura y aceptación.....	19
BLOQUE 3: Compasión.....	33
III. Anexos.....	46

I. Presentación

La **Guía de Voluntariado: Jugando aprendemos a pensar, sentir y disfrutar la salud** forma parte de la caja de herramientas del **Modelo Somos Familia (2016)**¹, además integra la experiencia generada en el **Modelo Nacer Aprendiendo: Ambientes Saludables (2016)**². Este documento está dirigido a personas que se desempeñan como voluntarias de Procter & Gamble, en las áreas de promoción de higiene y salud con población en primera infancia y sus familias. En esta línea, el objetivo de los encuentros familiares que se proponen en este documento, es impulsar el desarrollo de prácticas reflexivas de higiene y salud en las niñas y los niños, a la vez que se fomenta un acompañamiento sensible y empático por parte de las personas adultas; propiciando de esta manera la construcción de ambientes seguros, tanto física como emocionalmente.

En coherencia con este propósito, se plantea el desarrollo de actividades en las que se prioriza el reconocimiento de las niñas y los niños como personas competentes y la promoción de prácticas de higiene y salud de forma reflexiva, alejándose de la adquisición de hábitos de higiene por imitación, repetición u obediencia. Para transmitir este mensaje, las principales herramientas a disposición de las personas voluntarias serán: **la presencia plena, la conversación empática y el juego con propósito**. Por medio de estas herramientas podrán generar ambientes dinámicos y participativos, así como conectar emocionalmente con las familias, disfrutar, aprender y posicionar el bienestar de las niñas y los niños como referente durante los encuentros.

Además, se aspira a promover los principios del **Paradigma de la Nueva Niñez, del Enfoque de Derechos de las Niñas y los Niños y del Enfoque de Presencia Plena** como ejes transversales que posicionan la curiosidad, la apertura, la aceptación, la compasión y el respeto como elementos clave sobre los que se pueden construir vínculos afectivos seguros con las niñas y los niños.

Esta Guía forma parte de la estrategia integral de Voluntariado que también incluye los folletos “Ideas fuerza para pensar, sentir y disfrutar la salud” y “Presencia Plena”, todos son insumos indispensables para la implementación de las estrategias didácticas propuestas y pensados para acompañar a la persona voluntaria a sensibilizarse y prepararse para asumir su papel con el sello Somos Familia. En esta Guía se presenta una descripción detallada de las estrategias didácticas propuestas para cada encuentro familiar, así como los anexos relacionados con estas actividades.

¹ El Modelo Somos Familia es una estrategia de formación parental que se desarrolla en su segunda versión, en un contexto de alianza público-privada entre el Ministerio de Educación Pública, Procter & Gamble, Alianza Empresarial para el Desarrollo United Way y la Fundación Paniamor.

² El Modelo Nacer Aprendiendo: Ambientes Saludables fue validado y retroalimentado por United Way Perú y su Socio Técnico Asociación Kallpa para la Promoción Integral de la Salud y Desarrollo; United Way Panamá y su Socio Técnico ISAE Universidad; United Way Brasil y su Socio Técnico NOUS - Desenvolvimento Profissional Ltda.

II. La Guía paso a paso

- 1 Esta Guía está estructurada en **tres bloques**. Cada bloque tiene como tema central uno de los principios para construir vínculos afectivos seguros con las niñas y los niños, aplicado a prácticas de higiene y salud:

Bloque 1: Curiosidad
Bloque 2: Apertura y aceptación
Bloque 3: Compasión

*Los principios que propone el Modelo Somos Familia para construir vínculos afectivos seguros con las niñas y los niños son: curiosidad, apertura, aceptación, compasión y respeto. Este último se trabaja de manera transversal en todos los bloques.

- 3 La descripción de las **actividades** incluyen recuadros titulados: ¡Sello Somos Familia!, Presencia Plena y ¡Para llevar a casa!, en los que se destacan aspectos esenciales para lograr transmitir la visión de niñez y salud a la que se apunta. Además, todas las actividades principales cuentan con una sección de Recomendaciones para la mediación, en la que se describen aspectos clave a tomar en cuenta desde el rol de la persona voluntaria.
- 4 Al final del documento se incluyen **anexos** para las actividades propuestas.
- 5 Como **elementos complementarios** a este documento es importante también revisar los folletos “Ideas fuerza para pensar, sentir y disfrutar la salud” y “Presencia Plena” que explican a profundidad aspectos conceptuales y metodológicos indispensables para la implementación de los encuentros familiares.

- 2 Cada uno de estos bloques, a su vez, está integrado por dos encuentros familiares. Para cada uno de estos encuentros se propone realizar las siguientes actividades:

Actividad inicial: actividad introductoria que invita a las personas a conectarse con el tema central del encuentro familiar.

Actividad principal: actividad nuclear, en la que recae el objetivo de aprendizaje que se propone. Requiere mayor tiempo en su aplicación.

Actividad de despedida: actividad que permite integrar y reforzar los aprendizajes construidos durante el encuentro familiar.

Área de juego paralela: actividades lúdicas que acogen a las niñas y niños que no quieren participar de las actividades definidas para ese encuentro familiar. Es fundamental asignar a una persona que se encargará del área de juego paralela, en un espacio cercano al que se desarrollan las demás actividades. Estas actividades están definidas al final de cada bloque.

Las actividades que se detallan en la guía son una propuesta que debe adaptarse al contexto en el que las personas voluntarias las llevan a cabo, contemplando la participación de las niñas, los niños y personas adultas, así como el tiempo estipulado y el espacio que se dispone.

BLOQUE 1 CURIOSIDAD

En este primer bloque se proponen estrategias didácticas que utilizan la curiosidad, en lugar de los juicios, para promover el desarrollo de prácticas reflexivas de higiene y salud en las niñas y los niños. A la vez, se le dará énfasis a los principios que se acogen bajo la frase “pensar la salud”.

Necesidades afectivas que se fortalecen al relacionarnos desde la curiosidad:

- Atención
- Escucha
- Comprensión
- Conexión



¿Qué significa relacionarnos desde la curiosidad?

El Enfoque de presencia plena propone prestar atención a nuestro propio mundo interno con curiosidad, en lugar de juicios y procurando mantenernos en el momento presente. A la vez, al aplicar este principio a la crianza, se invita a mostrar interés genuino por **conocer los pensamientos, sentimientos, necesidades y sensaciones de las niñas y los niños** con las que nos relacionamos.

Al relacionarnos desde la curiosidad logramos:

- **Conectar con la humanidad** de la niña o niño, al centrar la atención en lo que está sintiendo y lo que necesita, en lugar de enfocarnos en su “buen o mal” comportamiento.
- Crear un estado de sincronía emocional, que ayuda a que las niñas y los niños perciban sus necesidades de **atención, escucha, comprensión y conexión** como satisfechas.
- Identificar las **habilidades para la vida** que las niñas y los niños necesitan desarrollar para incorporar a sus vidas prácticas reflexivas de higiene y salud.
- Construir **vínculos afectivos seguros y empáticos, que serán la base** para que las niñas y los niños exploren con autonomía y confianza el mundo que les rodea, y así desarrollen diferentes habilidades, entre estas el desarrollo de prácticas reflexivas de higiene y salud.

AGENDA

Encuentro familiar	Tiempo estimado	Actividad inicial	Actividad principal	Actividad de despedida	Área de juego paralela
1	60 min	¡Un, dos, tres... alto!	Cuentos con curiosidad	Nos despertamos agradeciendo	Construimos en conjunto Bingo
2	60 min	Conociendo nuestro cuerpo	Rally mañanero	Muecas y sentimientos	

¿Cómo relacionarse con las familias con curiosidad?

- Primero, **practique la curiosidad consigo misma/o**. Antes y durante el encuentro familiar, procure conectar con sus propios pensamientos, sentimientos y necesidades, sin juzgarse.
- Muestre interés por **conectar emocionalmente con las familias**. Escúcheles atentamente y pregúntese cómo se pueden estar sintiendo, observe con detenimiento sus gestos y relaciónese desde la afectividad.
- Evite realizar juicios hacia las niñas, los niños o sus familias. Si se descubre emitiendo un juicio, trate de cambiarlo por la pregunta: **¿Qué está sintiendo esta persona y qué necesidades tiene?**
- Promueva que las personas adultas escuchen con curiosidad a las niñas y los niños. Si en algún momento emiten un juicio, amablemente invíteles a cambiarlo por la pregunta: **¿Qué está sintiendo esa niña o niño y qué necesidades tiene?**

Objetivos de aprendizaje para las familias

- Aprender estrategias para **conectar con curiosidad** con los pensamientos, sentimientos, necesidades y sensaciones propias y las de las niñas y los niños.
- Identificar los juicios y transformarlos en preguntas curiosas, para **crear un ambiente seguro y empático**, en el que las niñas y los niños puedan desarrollar prácticas de higiene y salud.
- Identificar las **habilidades para la vida** (ej. Comprensión, toma de decisiones, autoconocimiento y creatividad) que se ejercitan al realizar prácticas de higiene y salud.
- Comprender **el por qué y para qué** de diferentes prácticas de higiene y salud.
- Descubrir las características de diferentes **partes del cuerpo** con curiosidad y respeto.

A continuación se describen las estrategias didácticas del Bloque 1, tome en cuenta que estas son propuestas que se pueden ajustar según las condiciones de la población y del contexto con el cual trabajará. No olvide revisar la casilla de materiales de cada actividad, con el fin de preparar los mismos antes de iniciar a aplicar las estrategias de cada bloque.

Encuentro familiar 1

-Dé una cordial bienvenida a las familias, preséntese y comente el objetivo de los encuentros familiares, diciendo: *“Vamos a aprender a cuidar nuestro cuerpo y a relacionarnos con otras personas con curiosidad.”* Involucre desde este momento a las personas que participan, al hacer preguntas como: *“¿Sabes de dónde venimos? ¿Tienen alguna idea de qué vamos a hacer hoy? ¿Quién sabe qué significa la palabra curiosidad? ¿Qué son los juicios?”*

-Aproveche para comentar brevemente que una forma de construir vínculos seguros y empáticos es relacionándonos con curiosidad, en lugar de juicios. De un ejemplo: *“Si notamos que una amiga o un amigo está peleando mucho, en lugar de pensar -qué niño más peleón, ya no voy a jugar nunca más con él-, podemos preguntarnos -¿qué le estará pasando?, ¿qué estará sintiendo?, ¿qué necesita?”*

-Enfatice la siguiente idea fuerza: *“Cuando escogemos la curiosidad (¿Qué le pasa? ¿Cómo se siente? ¿Qué necesita?), en lugar de los juicios, podemos conectar emocionalmente.”*

Actividad inicial: ¡Uno, dos, tres...alto!

Descripción:

tradicional juego ¡Un, dos, tres...alto!, como dinámica de activación y punto de partida para conversar acerca de prácticas de higiene y salud.

Materiales: --

Proceso:

-Invite a las niñas, los niños y las personas cuidadoras a hacer un círculo y mencionar qué hicieron hoy en la mañana antes de salir de sus casas. Destaque las prácticas de higiene y salud que mencionen, represente cada una de una forma divertida: *“Cuando ustedes se lavan los dientes hacen así [mueca divertida].”* Recuerde que la diversión y el juego son una herramienta esencial durante el desarrollo de prácticas reflexivas de higiene y salud en las niñas y los niños.

-Coménteles que van a jugar ¡Un, dos, tres...alto! Brinde la consigna del juego: *“Una persona se va a colocar viendo hacia la pared. Será la que cuenta. Todas las demás deben posicionarse detrás de esta línea. La persona que está junto a la pared, cuenta diciendo ¡Un, dos, tres...alto! y se da vuelta. Todas las demás deben correr hacia la pared y cuando la persona que cuenta se da vuelta, se quedan congeladas haciendo una pose que represente alguna de las prácticas de higiene y salud que comentamos. La persona que cuenta, se acerca a las demás y les hace muecas para tratar que se muevan. Si alguna persona se mueve, debe volver a colocarse detrás de la línea. Se repite esta dinámica hasta que alguna persona logre llegar hasta la pared y entonces asume el rol de la que cuenta.”*

-Solicite a una persona voluntaria empezar siendo quien cuenta. Luego de dos o tres rondas, propóngales pasar a la siguiente actividad.



-Antes de mediar los encuentros familiares, siga las indicaciones que se detallan a continuación, de esta manera podrá desempeñar su rol de persona voluntaria con mayor impacto:

-Lea con detenimiento el folleto “Ideas fuerza para pensar, sentir y disfrutar la salud”. Este insumo resulta indispensable para desempeñar su rol como persona voluntaria con el sello Somos Familia y para transmitir la visión de niñez y de salud que se propone en esta Guía.

-Revise también la ficha “Desarrollar prácticas de higiene y salud desde la curiosidad”, que podrá encontrar en el folleto “Presencia Plena”. Este es un material con contenido práctico sobre qué significa relacionarnos con curiosidad, sus beneficios y formas prácticas de llevar estos conocimientos a la vida cotidiana.

-Recuerde además practicar la curiosidad con usted misma/o. Tome unos minutos antes del encuentro familiar para conectar con sus propios pensamientos, sentimientos y necesidades, sin juzgarse.

Actividad principal:

Cuentos con curiosidad

Descripción: se comparten partes de un cuento con subgrupos, para que lo ilustren y luego contar el cuento en conjunto. Basándose en la historia se invita a las niñas, los niños y las personas cuidadoras a pensar desde la curiosidad y de esta manera construir ambientes más seguros y empáticos.

Materiales: fichas del cuento “El cepillo de dientes amarillo” (**Anexo N°1**), tres estaciones con papelógrafos, marcadores, crayolas, tijeras, goma, plastilina y elementos de la naturaleza (hojas, ramitas, piedras, flores), “Lista de sentimientos y necesidades” (**Anexo N°2**).

Proceso:

Parte A: El cepillo de dientes amarillo

-A manera de transición entre actividades, invite a las familias a formar un trencito colocándose una detrás de la otra, con las manos en los hombros de quien esté adelante; esto para trasladarse al lugar donde van a compartir el cuento. Ya en el lugar, propóngales tomar varias respiraciones en conjunto. Al inhalar sugiérales subir las manos y al exhalar bajarlas.

-Luego, solicíteles dividirse en tres subgrupos e invíteles a colocarse en una de las estaciones con materiales.

-Entregue a cada subgrupo una ficha del cuento (**Anexo N°1**) y comparta la siguiente consigna: *“Cada subgrupo tiene una ficha que contiene una parte de un cuento. Su tarea va a ser crear un dibujo para ilustrar esa parte del cuento. Cuando todos los subgrupos hayan terminado, van a pasar al frente, con su ilustración, para que compartan la parte del cuento que les corresponde.”* Note que entre los materiales también se incluye plastilina, invite a las niñas y los niños que no deseen dibujar, a modelar elementos del cuento utilizando plastilina.

-Mientras realizan el dibujo, pase por las estaciones para asegurarse que las niñas y los niños estén tomando un papel protagónico en esta tarea. Si no fuera así, incentive amablemente a las personas adultas a escuchar la opinión de las niñas y los niños y seguir su liderazgo. Puede modelar algunas preguntas generadoras que ayudarán a escuchar las voces de las niñas y los niños: *“¿De qué trata la parte del cuento que ustedes tienen? ¿Cómo es Javier?, ¿cómo se imaginan a Arturo? ¿Qué materiales quieren usar para el dibujo de Javier?”*

-Cuando todos los subgrupos hayan terminado sus dibujos, motíveles a pasar al frente para que cuenten la parte de la historia que les corresponde. Recuerde hacer pasar a los subgrupos según la numeración de las fichas, para que cuenten la historia en orden.

Parte B: ¡Buscando a dientito!

-Terminada la historia, comente que falta una parte del cuento y compártala con todo el grupo: *“Ayer, cuando Tomás se estaba cepillando los dientes, antes de irse para el kínder, sintió algo extraño en su boca. ¡Su primer diente de leche se le había caído! Entonces tomó el diente y salió corriendo para mostrárselo a su familia. Pero en media carrera se tropezó y el diente salió volando. Aunque él y su familia buscaron el diente por largo rato, no lo encontraron. Tomás se siente triste y preocupado porque no sabe dónde está su diente.”*

-Seguidamente anímeles a buscar el diente de Tomás. Puede decirles: *“Ahora me pareció ver un diente por ahí, tal vez sea el de Tomás. ¿Qué les parece si le ayudamos a buscarlo?”*

-Proponga diferentes estrategias para buscar el diente de Tomás, algunas que practiquen la curiosidad y otras que no. También incentive que las niñas, los niños y sus familias planteen estrategias para la búsqueda. Ofrezca algunas estrategias: *“¿Cómo hacemos para que el diente aparezca? Podemos llamarlo gritando muy fuerte: dientito.” “¡Ese diente es un maleducado, lo estamos esperando y no viene!, tenemos que exigirle que aparezca ya. Digámosle: venga en este momento.” “Seguro está escondido porque se portó mal, digámosle: si no viene antes de que contemos hasta tres, le vamos a contar a su mamá para que lo castigue”.*



El diente debe aparecer hasta que se utilicen estrategias coherentes con una crianza respetuosa y en las que se practique la curiosidad.

Motive a las niñas, los niños y las personas cuidadoras a utilizar las preguntas curiosas (¿Qué le pasa? ¿Cómo se siente? ¿Qué necesita?), para idear estrategias respetuosas para la búsqueda. Pueden apoyarse en la Lista de sentimientos y necesidades (**Anexo N°2**). Algunos ejemplos son: *“¿Dónde podría estar escondido un diente? Nombremos lugares donde podría estar escondido y nos dividimos para buscarlo.” “¿Por qué será que el diente de Tomás se escondió?, ¿será que está asustado? ¿Qué podríamos hacer para atraer al dientito sin asustarlo?”*

Cierre: Crecemos con empatía

-Cuando encuentren el diente, invíteles a sentarse en un círculo para compartir opiniones y enseñanzas sobre el cuento y la búsqueda. Realice preguntas generadoras como: *“¿Les gustó el cuento? ¿Qué fue lo que más les gustó del cuento?”* Apóyese en los dibujos que realizaron para motivar esta conversación, haga preguntas sobre los dibujos y siga el interés de las niñas, los niños y sus familias.

- Haga énfasis en las estrategias que se usaron para buscar al dientito y relaciónelas con las vivencias de las niñas y los niños. En esta sección dirija algunas preguntas a las familias y otras al dientito, incluso el dientito puede hacer algunas preguntas a las niñas y los niños: *“¿Dónde estaba escondido el dientito? ¿Por qué no quería venir? ¿Les ha pasado que a veces no quieren hacer algo?, como lavarse los dientes. ¿Por qué a veces no queremos lavarnos los dientes? ¿Cómo nos sentimos si nos [estrategia sin curiosidad-amenazan, gritan, se burlan, generan miedo-] para que nos lavemos los dientes? ¿Qué podrían hacer nuestras mamás/papás para ayudarnos?”*

-Por último, invíteles a interactuar con el dientito, pueden cepillarlo y contarle algunas historias, igual que Tomás le contaba historias a su cepillo de dientes. Promueva que algunas niñas o niños pasen junto al dientito motive la conversación por medio de preguntas generadoras como: *“Este dientito está muy limpio, debe ser que lo cepillan muy bien, ¿por qué es importante cepillarse los dientes? ¿Qué otras cosas podemos hacer para cuidar nuestros dientes y nuestra boca?”* Recuerde que una de las maneras de incentivar a las niñas y los niños a realizar prácticas de higiene y salud de manera reflexiva, es cuando comprenden e interiorizan el por qué y el para qué de esas prácticas.

Recomendaciones para la mediación:

-Procure que en todo momento la voz de las niñas y los niños sea la protagonista. Cuando estén haciendo los dibujos, sugiérale a las personas adultas hacer preguntas y seguir el liderazgo de las niñas y los niños. Cuando estén buscando al dientito, modele escucha activa al poner atención a sus propuestas. Y durante el conversatorio final, motíveles a interactuar con el dientito, sin que este personaje sea el protagonista, sino un interlocutor.

-Aproveche la conversación de cierre para enfatizar las siguientes ideas fuerza: *“Nos gusta vivir en ambientes donde se nos escucha, comprende y protege con cariño.” “Es más fácil realizar prácticas de higiene y salud, cuando comprendemos el por qué y el para qué detrás de cada una.” “Para desarrollar prácticas de salud e higiene, las niñas y los niños necesitamos el acompañamiento de personas adultas que estén dispuestas a explicarnos la importancia de estas prácticas, escucharnos y darnos espacio para la toma de decisiones.”*

-Recuerde tratar de conectar emocionalmente con las familias y evitar los juicios. Si alguna persona hace comentarios que no son coherentes con la visión del modelo, en lugar de juzgarle pregúntese: *“¿Qué estará sintiendo esta persona y qué necesidades tiene? ¿Qué necesidades está tratando de satisfacer con ese comentario?”* Luego, invítele a reflexionar cómo podría satisfacer la necesidad identificada por medio de otras estrategias.

-Terminada la actividad, puede sugerirles pegar los dibujos que elaboraron en algún lugar del centro educativo, a manera de mural.

¡Para llevar a casa!



Esta conversación de cierre tiene como objetivo identificar estrategias para construir ambientes seguros y empáticos. Es de suma importancia que las familias se lleven estas estrategias para practicarlas en sus casas, por lo tanto, al finalizar esta parte haga un resumen de esas estrategias, basándose en las que mencionaron durante la conversación. Resalte aquellas estrategias en las que: se explique el por qué o el para qué de una práctica de higiene y salud (ej. Si no nos lavamos los dientes se pueden hacer caries y eso duele.), o se escuchen y validen los sentimientos y necesidades de las niñas y los niños (ej. Entiendo que ahora se siente muy cansada, ¿quiere que yo le ayude?), o se les dé espacio para que tomen decisiones (ej. ¿Qué quiere hacer primero, bañarse o lavarse los dientes?).

Actividad de despedida:

Nos despertamos agradeciendo

Descripción: visualización en la que se ponen en práctica estrategias para conectar con curiosidad con los sentimientos y necesidades.

Materiales: música tranquila, parlante, mantas (opcional), "Lista de sentimientos y necesidades" (Anexo N°2).

Proceso:

-Inicie animándoles a comentar situaciones que les llenan de agradecimiento, incentive a algunas personas a dar ejemplos e incluso puede dar algunos ejemplos usted. Haga esto con el fin de que las niñas y los niños comprendan mejor el fin de la actividad.

-Luego, invíteles a sentarse de una manera cómoda o acostarse en las mantas para realizar una dinámica que busca ayudarnos a calmar la energía y enfocar la atención en nuestro mundo interno (pensamientos, sentimientos, necesidades, sensaciones). Coménteles que esta actividad se trata de usar la imaginación, siguiendo las pautas que usted les va a dar.

-Puede dirigir la visualización de la siguiente manera: *"Vamos a imaginar que estamos en nuestra cama durmiendo. Quienes quieran pueden acomodarse como si estuvieran durmiendo y cerrar los ojos. Para relajarnos más, vamos a tomar unas respiraciones profundas, metan aire por la nariz y suelten (repita tres veces). Ahora se van a imaginar que ya casi es hora de despertarse, entonces suena el reloj despertador o alguien los llega a levantar cariñosamente. Ustedes abren los ojos y se estiran. Ahí donde están, todavía con los ojos cerrados, pueden estirar su cuerpo como cuando se acaban de despertar. Y ahora, antes de empezar la rutina de la mañana, van a pensar en una situación que les llena de agradecimiento. Pensando en esa situación, pónganse una mano en el corazón y tomen tres respiraciones profundas. Metemos aire por la nariz, soltamos (repetir tres veces). Luego de este momento de agradecimiento, podemos abrir los ojos y empezar el día."*



¡ Para llevar a casa !

Mencione como sugerencia que el ejercicio que van a realizar lo pueden también incorporar a su rutina de las mañanas. Esta visualización les puede ayudar a comenzar el día como mayor tranquilidad y disposición.

Cierre:

Motive a quienes lo deseen a comentar cómo se sintieron y a compartir la situación que les llena de agradecimiento. Enfatique luego de cada comentario los sentimientos y necesidades (físicas y afectivas) que mencionen. Puede apoyarse en la Lista de sentimientos y necesidades. Por ejemplo, si una niña o niño menciona que se siente agradecido cuando juega con sus amigos, usted puede responder: *"¡Claro, jugar es muy importante, cuando jugamos nos sentimos felices y agradecidos!"* Aproveche esta conversación para enfatizar la siguiente idea fuerza: *"Para estar saludables es necesario que nuestras necesidades tanto físicas (ej. Alimento, descanso.), como afectivas (ej. Escucha, afecto.), estén satisfechas."*

Encuentro familiar 2

-Dé una cordial bienvenida a las familias, preséntese y comente el objetivo de los encuentros familiares, diciendo: *“Vamos a aprender a cuidar nuestro cuerpo y a relacionarnos con otras personas con curiosidad.”* Involucre desde este momento a las personas que participan, al hacer preguntas como: *“¿Saben de dónde venimos? ¿Tienen alguna idea de qué vamos a hacer hoy? ¿Quién sabe qué significa la palabra curiosidad? ¿Qué son los juicios?”*

-Aproveche para comentar brevemente que una forma de construir vínculos seguros y empáticos es relacionándonos con curiosidad, en lugar de juicios. De un ejemplo: *“Si notamos que una amiga o un amigo está peleando mucho, en lugar de pensar -qué niño más peleón, ya no voy a jugar nunca más con él-, podemos preguntarnos -¿qué le estará pasando?, ¿qué estará sintiendo?, ¿qué necesita?-”.*

-Enfatice la siguiente idea fuerza: *“Cuando escogemos la curiosidad (¿Qué le pasa? ¿Cómo se siente? ¿Qué necesita?), en lugar de los juicios, podemos conectar emocionalmente.”*

Actividad inicial: Conociendo nuestro cuerpo

Descripción:

exploración de diferentes partes del cuerpo utilizando lupas. Durante esta actividad se enfatizan reglas para proteger el propio cuerpo y aprender a respetar el de otras personas.

Materiales:

lupas, fichas “Las partes del cuerpo” (**Anexo N°3**), hojas blancas, marcadores.

Proceso:

-Anímeles a dividirse en subgrupos de aproximadamente seis personas. Entregue a cada subgrupo varias lupas, un par de fichas de partes del cuerpo, hojas blancas y marcadores.

-Comparta la siguiente consigna: *“Hoy nos vamos a convertir en científicas y científicos. Vamos a explorar con mucha curiosidad, cuidado y respeto diferentes partes del cuerpo. Cada subgrupo tiene unas fichas de partes del cuerpo, van a escoger alguna de las partes que está representada en esas fichas y usando las lupas van a explorar esa parte en su propio cuerpo o del cuerpo de sus compañeras y compañeros.”*

-Antes de iniciar la exploración, aclare reglas de respeto hacia el propio cuerpo y el de otras personas: *“Al hacer esto es necesario recordar algunas reglas que debemos respetar. Es importante saber que el cuerpo tiene partes públicas y partes privadas. ¿Saben cuáles son? Las partes privadas son las que nos tapamos cuando nos ponemos un vestido de baño. En las niñas son: los glúteos, la vulva, el pecho. En los niños son: los glúteos, el pene y los testículos. Estas partes son privadas, entonces no debemos enseñárselas a nadie y tampoco nadie las debe tocar. Solo algunas veces las puede tocar la mamá o el papá para ayudarnos a bañarnos o limpiarnos o un doctor si nos está examinando. Las otras partes del cuerpo sí las podemos mostrar, como por ejemplo los ojos, las manos, las piernas. Pero si alguien las quiere tocar, como cuando nos dan un abrazo, también nos deben pedir permiso. Y si alguien dice que no quiere que lo toquen, eso se debe respetar.”*



¡ Para llevar a casa !

Es importante que no solo las niñas y los niños comprendan estas reglas, sino también que las personas adultas que les acompañan las entiendan y las sigan reforzando en el hogar. Repáselas siempre que sea necesario: 1) Las partes privadas no se las enseñamos a nadie, ni nadie las puede tocar, 2) Las partes públicas las pueden tocar, solo si damos permiso, 3) Si decimos que no queremos que nos toquen o si sentimos incomodidad, lo podemos decir y esto debe ser respetado.

-Luego, motíveles a iniciar la exploración respetando las reglas que acaban de conversar. Puede animarles además, a escribir o dibujar lo que van descubriendo.

-Mientras exploran, acérquese a los subgrupos para garantizar que se están cumpliendo las reglas de respeto y que están tomando turnos para explorar, de manera que todas las personas de cada subgrupo puedan participar. Además, incentiveles con preguntas generadoras a explorar diferentes aspectos de cada parte del cuerpo. Por ejemplo, si están explorando la boca puede preguntarles: *“¿Qué han aprendido sobre la boca durante esta actividad? ¿Ya vieron de qué color son las mejillas por dentro? ¿Cuántos dientes tenemos? ¿Todas las lenguas son iguales?”*

Cierre:

-Sugíérales presentar al resto del grupo sus descubrimientos. Puede motivarles con algunas preguntas generadoras como: *“¿Qué descubrieron sobre los ojos? ¿Todos los ojos son iguales? ¿Para qué nos sirven los ojos?”*



Aproveche esta actividad para reforzar la idea de que nuestro cuerpo tiene valor por lo que nos permite disfrutar (ej. La boca nos permite saborear nuestro helado preferido. Las piernas nos permiten correr muy rápido y jugar con nuestras amigas y amigos. Con los brazos podemos abrazar a nuestros seres queridos y demostrarles nuestro cariño.), alejándose del pensamiento que le otorga valor al cuerpo sólo por cómo se ve. Comente que cuando nos relacionamos con nuestro cuerpo con curiosidad, en lugar de juicios, podemos descubrir todo lo que nos ofrece.

Actividad principal:

Rally mañanero

Descripción: juego tipo rally con estaciones que representan diferentes prácticas de higiene y salud que corresponden a la rutina de la mañana. Las personas participantes deben trabajar en equipos para completar el rally. A través de esta actividad se identifican estrategias para construir ambientes más seguros y empáticos.

Materiales: papelógrafos, marcadores, fichas “Estaciones del Rally” (**Anexo N°4**), fichas “Materiales para el Rally” (**Anexo N°5**), Lista de sentimientos y necesidades (**Anexo N°2**).

Proceso:

Parte A: ¡Las carreras de las mañanas!

-Previamente, prepare las siguientes estaciones del rally en diferentes partes del espacio. En cada estación coloque la ficha correspondiente y los materiales que se detallan a continuación (**Anexo N°5**):

Estación 1-Despertarse: ojos abiertos, masking.

Estación 2-Lavarse los dientes: bocas limpias, masking, cepillos de dientes, pasta, legos, plastilina, hilo dental.

Estación 3-Bañarse: esponja, jabón, shampoo, canción “Pimpón”.

Estación 4-Vestirse: papel de construcción, marcadores, tijeras, masking.

Estación 5-Peinarse: lana enredada, goma, peine.

-Solicíteles dividirse en tres subgrupos, el equipo turquesa, azul y verde. Entregue a cada equipo un papelógrafo, marcadores y las fichas de ojos cerrados y boca sucia (**Anexo N°5**).

-Explíqueles las normas del juego: *“Este juego comienza haciendo un dibujo de una silueta. En cada subgrupo, una persona voluntaria se va a acostar sobre el papelógrafo y van a dibujar su silueta. Recuerden hacer esto con mucho respeto por el cuerpo de esa persona, siguiendo las reglas que conversamos. Luego, le van a poner un nombre a la muñeca o muñeco que hicieron y le van a pegar las fichas de ojos y boca. Como ven estos ojos están cerrados, porque está durmiendo. Entonces ustedes van a llevar su muñeca o muñeco, con mucho cuidado, por las diferentes estaciones para que complete la rutina de la mañana.”*

-Anímeles a empezar dibujando la silueta. Mientras completan esta primera parte, pase por cada estación reafirmando normas de respeto, evacuando dudas e incentivando que las niñas y los niños tomen un rol protagónico durante la actividad.

-Permanezca cerca de las estaciones para acompañarles en caso de dudas o recuperar comentarios generadores.

Cuando todos los subgrupos tengan su silueta lista, motíveles a empezar el rally. Recuérdeles que lo más importante no es terminar primero, sino completar todas las estaciones cuidando tanto las necesidades físicas como afectivas de su muñeca o muñeco. Repasen cuáles son algunas de las necesidades afectivas (ver Lista de sentimientos y necesidades).

Cierre:

Nos queremos, nos cuidamos

-Terminado el juego, motive a cada equipo a presentar su muñeca o muñeco y abra un espacio para que reflexionen sobre cómo cuidar el cuerpo y acerca del ambiente en el que les gusta vivir. Propicie la conversación con preguntas generadoras como: “¿Qué partes del cuerpo cuidaron durante las estaciones del Rally? ¿Por qué es importante cuidar nuestra [partes del cuerpo]? ¿Cómo llegó su muñeca o muñeco al final del Rally? ¿Qué fue más importante, terminar rápido o cuidar a su muñeca o muñeco? ¿Cómo cuidaron a su muñeca o muñeco?” Agregue además preguntas curiosas: “¿Cómo creen que se sentía la muñeca o muñeco? ¿Su muñeca o muñeco recibió [necesidades afectivas-atención, cariño, respeto-]?”

-Además, relacione las actividades del rally con sus propias vivencias: “Durante la rutina de la mañana, antes de irse para el kínder, ¿quién les ayuda a alistarse? ¿Cómo los cuidan las personas que les ayudan? ¿Qué les gustaría hacer diferente?”



¡ Para llevar a casa !

Esta sección tiene como objetivo identificar estrategias para construir ambientes seguros y empáticos. Es de suma importancia que las familias se lleven estas estrategias para practicarlas en sus casas, por lo tanto, al finalizar haga un resumen de esas estrategias, basándose en las que mencionaron durante la conversación. Resalte aquellas estrategias en las que: se explique el por qué o el para qué de una práctica de higiene y salud (ej. Cuando nos despiertan con cariño, nos sentimos amados y podemos empezar el día con tranquilidad.), o se escuche y validen los sentimientos y necesidades de las niñas y los niños (ej. ¿Cómo durmió?, ¿cómo se siente?), o se les dé espacio para que tomen decisiones (ej. ¿Quiere que le ayude a peinarse? ¿Hoy quiere una cola o una trenza?).

Recomendaciones para la mediación:

-Motive la diversión y colaboración durante el rally, en contraposición con un ambiente competitivo.

-Durante la conversación de cierre propicie un ambiente libre de juicio, para que tanto las niñas y los niños como sus familias, sientan libertad de expresar sus ideas y opiniones. Enfatique que este es un espacio de aprendizaje en comunidad. Si alguna persona hace comentarios que no son coherentes con la visión del modelo, en lugar de juzgarle pregúntese: ¿Qué estará sintiendo esta persona y qué necesidades tiene? ¿Qué necesidades está tratando de satisfacer con ese comentario? Luego, invítele a reflexionar cómo podría satisfacer la necesidad identificada por medio de una estrategia que sí sea coherente con la visión del modelo.

-Además, resalte las siguientes ideas fuerza: “Nos gusta vivir en ambientes donde se nos escucha, comprende y protege con cariño.” “Para estar saludables es necesario que nuestras necesidades tanto físicas (ej. Alimento, descanso.), como afectivas (ej. Escucha, afecto.), estén satisfechas.”

Actividad de despedida:

Muecas y sentimientos

Descripción: juego de adivinanzas que incentiva a identificar con curiosidad los sentimientos que experimentan otras personas.

Materiales: "Lista de sentimientos y necesidades" (Anexo N°2).

Proceso:

-Comparta que este es un juego muy divertido en el que van a adivinar los sentimientos de otras personas. Solicite la participación de las familias y relacione esta conversación con la actividad anterior. Por ejemplo, puede decir: *"¿Cómo se sintieron durante el juego del rally? ¿De qué maneras nuestro cuerpo comunica la felicidad? Cuando nos sentimos sorprendidas o sorprendidos, ¿qué cara ponemos? Cuando sentimos enojo, ¿cuáles serían formas de demostrarlo que pueden lastimar a otras personas?, ¿cuáles serían formas seguras de demostrarlo?"*

-Luego, invíteles a dividirse en tríos y explique la consigna: *"Una persona va a pensar en un sentimiento, puede ser cualquiera, el que primero se les venga a la mente (en este momento pueden repasar el vocabulario de sentimientos apoyándose en la Lista de Sentimientos y Necesidades). Cuando ya escoja un sentimiento, va a demostrarlo con su cuerpo, puede usar muecas, gestos y movimientos, pero no puede usar palabras. Las otras personas del subgrupo van a adivinar qué sentimiento está expresando. Luego cambian de roles."*



¡ Para llevar a casa !

Es importante que quede claro, tanto para las niñas y los niños, como para las personas adultas, que ningún sentimiento es bueno o malo, todos tienen valor porque nos dejan un mensaje. Agregue que los sentimientos pueden ser demostrados de muchas maneras, algunas que nos puede ayudar a crecer y otras nos lastiman.

Cierre:

-Anímeles a comentar: *"¿Qué sentimientos expresaron? ¿Fue fácil o difícil adivinar los sentimientos de otras personas?"*

-Termine reafirmando la idea fuerza: *"Cuando escogemos la curiosidad (¿Qué le pasa? ¿Cómo se siente? ¿Qué necesita?), en lugar de los juicios, podemos conectar emocionalmente."*

Área de juego paralela



El área de juego paralela es un espacio de juego libre, es decir guiada completamente por las niñas y los niños. Invite a las niñas y los niños que no estén interesados en las actividades que se proponen para el encuentro familiar a explorar los espacios de juego disponibles en el área de juego paralela. Presénteles los espacios con entusiasmo y anímeles a explorarlos libremente. Recuerde acompañar estos espacios sin interferir, interviniendo únicamente si una niña o niño lo solicita o si se presenta una situación de peligro.

Se sugiere mantener la misma temática para este espacio durante los encuentros del Bloque 1, realizando una o varias de las actividades que se describen a continuación.

Construimos en conjunto

Descripción: espacio abierto en el que se coloca material reciclable de gran escala (cajas de cartón, tubos) para que las niñas, los niños y sus familias utilicen su imaginación y construyan diversos elementos.

Materiales: cajas de cartón grandes, tubos, masking, tijeras, marcadores o crayolas.

Proceso:

- Prepare en una estación los materiales, colóquelos de una forma llamativa, que provoque jugar.
- Invite a las niñas, los niños y las personas cuidadoras que se acerquen a utilizar su imaginación y construir lo que deseen. Si fuera necesario, empiece usted construyendo para incentivar la participación. Coménteles que estas construcciones las pueden hacer de manera individual o en grupo.
- Ocasionalmente puede acercarse a este espacio para promover que quienes participen se estén relacionando desde la curiosidad. Para esto modele el uso de preguntas curiosas (¿Qué le pasa? ¿Cómo se siente? ¿Qué necesita?). Además, verifique si las niñas y los niños están siendo los protagonistas en estas actividades, de no ser así, modele un acompañamiento respetuoso invitando a las personas adultas a hacer preguntas para escuchar la voz de las niñas y los niños: “¿Qué quiere construir? ¿Quiere hacerlo sola o quiere que yo le ayude? ¿De qué color le gustaría pintar esta parte?”. Recuerde hacer estas intervenciones de manera ocasional, es decir, no muy frecuentes. Y al hacerlo introdúzcase en el juego, utilice su imaginación y diviértase.

Bingo

Descripción: tradicional juego de bingo con temáticas relacionadas con partes del cuerpo como recurso para conversar sobre las posibilidades de acción que nos brindan.

Materiales: “Bingo” (Anexo N°6).

Proceso:

- Prepare los materiales del bingo y colóquelos de una forma que invite a las niñas y los niños a jugar. Se sugiere utilizar fichas de cartón para que las niñas y los niños marquen los campos que van saliendo, esto con el objetivo de que sean elementos seguros para niñas y niños de todas las edades (utilizar frijoles o abalorios puede resultar riesgoso).
- Empiece dirigiendo este juego, es decir cantando el bingo. Luego anime a que alguna niña o niño de los que están participando tome su lugar.
- Ocasionalmente, puede motivar la conversación dentro de este juego con preguntas generadoras que inviten a las niñas y a los niños a reflexionar sobre lo que cada parte del cuerpo permite disfrutar. Puede realizar intervenciones como las siguientes: “Con esta parte del cuerpo podemos oler la comida que están preparando en el comedor, ¿cuál será?” “¡La cabeza! ¿Para qué sirve la cabeza?” “La siguiente parte del cuerpo está a la mitad de la pierna. ¡Todas y todos tóquense la rodilla!”

BLOQUE 2 APERTURA Y ACEPTACIÓN

Las estrategias didácticas presentadas en este segundo bloque invitan a las familias a mantener una actitud de apertura y aceptación hacia los pensamientos, sentimientos, necesidades, sensaciones y habilidades propias y las de las niñas y los niños; a la vez que se promueve el desarrollo de prácticas reflexivas de higiene y salud. En este bloque se le dará énfasis a los principios que se acogen bajo la frase “sentir la salud”.

Necesidades afectivas que se fortalecen al relacionarnos desde la apertura y la aceptación:

- **Aprecio**
- **Pertenencia**
- **Expresión**
- **Autonomía**



¿Qué significa relacionarnos desde la apertura y aceptación?

El Enfoque de presencia plena nos invita a recibir con apertura los pensamientos, sentimientos, necesidades y sensaciones que experimentamos, momento a momento. Asimismo, promueve mantener una actitud de apertura para conocer a las niñas y los niños con quienes nos relacionamos, **aceptando sus sentimientos, necesidades y habilidades en el presente.**

Al relacionarnos desde la apertura y aceptación logramos:

- Incentivar espacios seguros y empáticos, en donde las niñas y los niños perciban sus necesidades de **aprecio, pertenencia, expresión y autonomía** satisfechas.
- Reafirmarle a las niñas y los niños que sus **sentimientos, necesidades y sensaciones son válidas y deben ser respetadas.**
- Aceptar y respetar los gustos, la diversidad de ritmos de aprendizaje y las habilidades de cada niña o niño, de manera que puedan **aprender y desarrollarse de manera integral.**
- **Aprender de las niñas y los niños**, al valorar sus conocimientos y aportes como elementos irremplazables.

AGENDA

Encuentro familiar	Tiempo estimado	Actividad inicial	Actividad principal	Actividad de despedida	Área de juego paralela
1	60 min	Simón dice	Cuentos con apertura y aceptación	Torres altísimas	Cocinando en la naturaleza Burbujas
2	60 min	Demostramos aprecio	Caja de sorpresas	Escucho los mensajes de mi cuerpo	

¿Cómo relacionarse con las familias con apertura y aceptación?

- Mantenga una actitud de **apertura para aprender de las familias**. Escuche con atención las intervenciones que realicen las familias, valore sus aportes y utilícelos como punto de partida para la implementación de las actividades.
- **Valide los sentimientos y necesidades** de las niñas, los niños y sus familias, como una forma de crear espacios seguros y empáticos en los que puedan expresarse y aprender.
- Al implementar las actividades, **siga el liderazgo de las niñas y los niños**. Es decir, escuche sus propuestas, dé énfasis a los temas en los que muestren más interés y tome en cuenta sus necesidades.
- Verifique que los espacios en los que se desarrollan las actividades sean **seguros y promuevan la autonomía** de las niñas y los niños.

Objetivos de aprendizaje para las familias

- Identificar estrategias para construir **ambientes físicos seguros y que promuevan la autonomía** de las niñas y los niños al realizar prácticas de higiene y salud.
- Idear estrategias para demostrar apertura hacia los **gustos, preferencias y ritmos de aprendizaje** de las niñas y los niños, como una forma de construir ambientes afectivos seguros y empáticos en los que las niñas y los niños puedan desarrollar prácticas de higiene y salud.
- Aprender estrategias para **aceptar y validar los sentimientos y necesidades** de las niñas y los niños, como una forma de construir ambientes afectivos seguros y empáticos en los que las niñas y los niños puedan desarrollar prácticas de higiene y salud.
- Explorar con apertura y aceptación los **mensajes que envía el cuerpo**, como estrategia de autoconexión.

A continuación se describen las estrategias didácticas del Bloque 2, recuerde que estas son propuestas que se pueden ajustar según las condiciones de la población y del contexto con el cual trabajará. Antes de iniciar a aplicar las estrategias de cada bloque, revise la casilla de materiales de cada actividad, con el fin de preparar los mismos con antelación.

Encuentro familiar 1

- Dé una cordial bienvenida a las familias, preséntese y comente el objetivo de los encuentros familiares. Diciendo: *“Vamos a aprender a cuidar nuestro cuerpo y a relacionarnos con otras personas con apertura y aceptación”*. Involucre desde este momento a las personas que participan, haciendo preguntas como: *“¿Saben de dónde venimos? ¿Tienen alguna idea de qué vamos a hacer hoy? ¿Quién sabe cómo podemos relacionarnos con apertura y aceptación?”*

-Aproveche para compartir brevemente que al relacionarnos con apertura y aceptación podemos construir vínculos seguros y empáticos. Puede comentar algunos ejemplos: *“Tener apertura y aceptación es aceptar que somos diferentes y que esas diferencias nos dan valor. Como cuando tenemos una amiga o un amigo al que le gusta un juego que a nosotros no tanto, o una comida que a nosotros no nos gusta, pero aun así podemos ser buenos amigos.”* En este momento puede hacer algunas preguntas para invitar a las personas participantes a expresar sus gustos y analizar cómo esas diferencias nos enriquecen.

-Enfatice la siguiente idea fuerza: *“Cuando nos relacionamos con apertura y aceptación, creamos espacios en los que todas las personas son valoradas y pueden expresarse con libertad.”*

Cierre:

-Termine la actividad con la siguiente consigna: *“Simón dice que tomen una respiración profunda.”* De esta manera, esta última consigna servirá de transición entre actividades.



Antes de mediar los encuentros familiares, siga las indicaciones que se detallan a continuación, de esta manera podrá desempeñar su rol de persona voluntaria con mayor impacto:

-Lea con detenimiento el folleto “Ideas fuerza para pensar, sentir y disfrutar la salud”. Este insumo resulta indispensable para desempeñar su rol como persona voluntaria con el sello Somos Familia y para transmitir la visión de niñez y de salud que se propone en esta Guía.

-Revise también la ficha “Desarrollar prácticas de higiene y salud desde la apertura y la aceptación”, que podrá encontrar en el folleto “Presencia Plena”. Este es un material con contenido práctico sobre qué significa relacionarnos con apertura y aceptación, sus beneficios y formas prácticas de llevar estos conocimientos a la vida cotidiana.

-Recuerde además verificar que los espacios en los que se desarrollarán las actividades sean seguros y promuevan la autonomía de las niñas y los niños y dispóngase de antemano a aprender de las personas que participen.

Actividad inicial:

Simón dice

Descripción:

tradicional juego Simón dice como dinámica de activación y estrategia para conectar con el cuerpo y los mensajes que este envía.

Materiales: --

Proceso:

-Anímeles a participar del juego Simón dice. Comente la siguiente consigna: *“Todas y todos se van a colocar en una fila frente a mí. Yo voy a dar una indicación y ustedes la deben seguir.”*

-Comparta indicaciones que tengan relación con partes del cuerpo, gustos y sentimientos: *“Simón dice que se toquen la cabeza.” “Simón dice que levanten la mano quienes les gusta la papaya.” “Simón dice que den un salto bien alto quienes tengan calor.” “Simón dice que hagan cara de asombro.”*

-Esta dinámica, además de ser una forma de activación, tiene el objetivo de guiar a las niñas, los niños y las personas cuidadoras a conectar con su cuerpo y los mensajes que este envía.

Actividad principal:

Cuentos con apertura y aceptación

Descripción: se comparte un cuento usando la técnica de lectura dialogada. Basándose en la historia se invita a las niñas, los niños y las personas cuidadoras a pensar en cómo podemos construir ambientes más seguros y empáticos, al relacionarnos desde la apertura y la aceptación.

Materiales: cuento “El resfrío” (**Anexo N°7**), ficha “Lectura dialogada” (**Anexo N°8**), “Lista de sentimientos y necesidades” (**Anexo N°2**), recipientes, cucharas, elementos de la naturaleza.

Proceso:

Parte A: El resfrío

- Anuncie que la siguiente actividad es un cuento muy divertido e invíteles a sentarse de una manera cómoda para escucharlo.
- Empiece mostrando la portada del cuento y pregunte: “¿De qué creen que se trata este cuento?” Escuche las diferentes predicciones con atención y propóngales recordarlas para, durante la lectura, averiguar cuáles acertaron.
- Lea el cuento de una manera llamativa y haga preguntas generadoras en cada página como se indica en el **anexo N°8**.



Para reforzar las ideas fuerza de este módulo, se incluyen preguntas relacionadas con la aceptación de gustos y preferencias: “¿Quién ha probado el jengibre? ¿A quién le gusta el jengibre?” También algunas relacionadas con la validación de sentimientos: “Ven esa carita, ¿cómo se estará sintiendo Maya?, ¿por qué? ¿Cómo se sentirá Maya al ver que todos los animales están tratando de ayudarla?” Así como preguntas que lleven a reconocer la importancia de mostrar apertura a los mensajes que envía el cuerpo: “¿Cómo se siente el cuerpo cuando tenemos un resfrío? ¿Cómo se siente el cuerpo cuando estamos saludables? ¿Es importante sentir asco/tristeza/enojo/frustración/miedo?, ¿por qué?” Aproveche la conversación que se genere a raíz de estas preguntas para resaltar las siguientes ideas fuerza: “Nos gusta vivir en ambientes donde nos demuestran aprecio, nos permiten expresarnos y nos sentimos parte.” “Escuchar las señales de mi cuerpo me ayuda a estar saludable.”

Parte B: Remedios con amor

-Prepare de antemano tres estaciones con objetos que simulen ingredientes para elaborar remedios naturales. Incluya recipientes, cucharas y elementos de la naturaleza como agua, tierra, hojas, flores, ramas, piedritas. Coloque estos elementos de una forma llamativa que provoque jugar (ej. Puede separar flores por colores en diferentes recipientes).

-Al terminar la lectura, solicíteles dividirse en tres subgrupos y coménteles que algunos de los personajes del cuento se enfermaron. Anímeles luego a crear remedios con los elementos que encontrarán en cada estación. Asigne a cada grupo un personaje y un malestar diferente (ej. Emiliano-dolor de estómago, Gigi-raspón en la rodilla, Linio-piquetes de zancudo).

-Mientras realizan los remedios, pase por las estaciones para asegurarse que las niñas y los niños estén tomando un papel protagónico en esta tarea. Si no fuera así, incentive amablemente a las personas adultas a escuchar la opinión de las niñas y los niños y seguir su liderazgo. Puede modelar algunas preguntas generadoras que ayudarán a escuchar las voces de las niñas y los niños: *“¿A quiénes les ha dado dolor de estómago? ¿Por qué da dolor de estómago? ¿Y cómo se aliviaron? ¿Qué creen que le podríamos preparar a Emiliano para ayudarlo a aliviarse?”*

-Cuando todos los subgrupos estén listos, invíteles a presentar su remedio al resto de participantes.



Este cuento fue seleccionado para trabajar el concepto de salud, no solo como la ausencia de dolor o incomodidad física, sino también como un estado de bienestar emocional. Por lo tanto, sugiera que algunas necesidades afectivas (aprecio, pertenencia, amistad, apoyo, atención, cariño, compañía, comodidad, comunidad) pueden ser parte de los ingredientes.

Cierre: La comunidad nos sana

-Invíteles a sentarse nuevamente en un círculo para comentar aprendizajes sobre la actividad. Realice preguntas generadoras que les lleven a reflexionar sobre la importancia de las necesidades afectivas para mantenernos saludables. Haga preguntas como: *“¿Qué fue lo que más les gustó del cuento? ¿Qué podemos aprender de este grupo de animales? ¿Qué podemos hacer para evitar un resfrío?”*

-Haga énfasis en cómo la comunidad de animales donde vive Maya es un ambiente en el que todas las personas pueden expresarse y son valoradas. Por ejemplo, puede comentar que todos los animales pudieron compartir sus remedios para tratar de curar a Maya, fueron escuchados con respeto y sus consejos fueron tomados en cuenta.

También resalte que la salud de Maya mejoró, no sólo porque físicamente se sintió mejor, sino también porque sus necesidades afectivas fueron satisfechas (aprecio, pertenencia, amistad, apoyo, atención, cariño, compañía, comodidad, comunidad).

-Haga preguntas que ayuden a relacionar cómo se podrían trasladar algunas de estas buenas prácticas a sus vidas: *“Los animales le mostraron apoyo y cariño a Maya al prepararle remedios, ¿cómo se demuestran cariño en sus casas?”* Resalte la idea fuerza: *“Para estar saludables es necesario que nuestras necesidades tanto físicas (ej. Alimentación, ejercicio.), como afectivas (ej. Aprecio, pertenencia, expresión, autonomía.), estén satisfechas.”*



¡Para llevar a casa!

Es de suma importancia que las familias se lleven estas buenas prácticas para sus casas, por lo tanto, al finalizar la conversación de cierre haga un resumen de esas buenas prácticas, basándose en las que mencionaron durante la conversación. Enfatique aquellas que sean coherentes con las siguientes ideas fuerza: *“Para desarrollar prácticas de salud e higiene, las niñas y los niños necesitamos el acompañamiento de personas adultas que estén dispuestas a respetar nuestros gustos, preferencias y ritmos de aprendizaje.”*

“Para estar saludables es necesario que nuestras necesidades tanto físicas (ej. Alimentación, ejercicio.), como afectivas (ej. Aprecio, pertenencia, expresión, autonomía.), estén satisfechas.”

Recomendaciones para la mediación:

-Lea el cuento con anterioridad para familiarizarse con la historia y poder preparar las diferentes preguntas e intervenciones. Incluya preguntas que inviten a las personas que escuchan el cuento a identificar los sentimientos, necesidades y sensaciones que podrían estar experimentando los personajes (para esta temática puede apoyarse en la Lista de sentimientos y necesidades).

-Al compartir el cuento con las familias, procure hacerlo de una forma que capte su atención y sea divertida, puede utilizar diferentes tonos de voz para cada personaje y acompañar la lectura de gestos y sonidos. Además, tome en cuenta que al utilizar la técnica de la lectura dialogada, lo más importante es interactuar con las niñas, los niños y sus familias; por lo tanto dé prioridad a las preguntas generadoras y a las intervenciones de las personas que participan. Recuerde seguir el liderazgo de las niñas y los niños al hacer énfasis en los temas que más les interesen.

-De manera opcional, para dinamizar y hacer más interesante la lectura del cuento, se podría incluir en los materiales algunos de los ingredientes que utilizan para hacer los remedios para Maya (ej. jengibre, anís, menta, hierbabuena) e invitar a las niñas y los niños a observarlos y olerlos.

Actividad de despedida:

Torres altísimas

Descripción: juego de construcción de torres con elementos reciclados como provocación para reflexionar sobre la importancia de la autonomía en las niñas y los niños al desarrollar prácticas reflexivas de higiene y salud.

Materiales: cajas de diferentes tamaños, fichas “Prácticas de higiene y salud” (Anexo N°9), reloj.

Proceso:

-Previamente prepare varios sets de cajas de diferentes tamaños y péguele a cada caja una de las fichas que contienen imágenes de “Prácticas de higiene y salud”.

-Solicíteles que se dividan en subgrupos de aproximadamente cinco personas, entre niñas, niños y personas adultas. Entrégueles un set de cajas e introduzca la actividad comentando la siguiente consigna: *“Cada subgrupo tiene un set de cajas con las que van a armar la torre más alta que puedan. Primero cada niña y cada niño del subgrupo van a escoger una o varias cajas, cada niña o niño tendrá que colocar esas cajas que escogió. Durante el proceso puede pedir ayuda, pero debe ser ella o él quien coloque las cajas que escogió. Las personas adultas podrán ayudar cuando las niñas o niños lo soliciten o si detectan una situación de riesgo. Tendrán tres minutos para armar la torre más alta que puedan.”*

-Mientras construyen las torres acérquese a los subgrupos para asegurarse que sean las niñas y los niños quienes estén cumpliendo un papel protagónico durante esta actividad. Esté pendiente si alguna torre se cae o si algún grupo enfrenta dificultades para animarles a continuar.

Cierre:

-Al terminar de armar las torres, motive una discusión en la que se reflexione sobre la importancia de promover la autonomía y de construir ambientes físicos seguros. Apóyese en las fichas y utilice preguntas generadoras como: *“¿Les gustó este juego? ¿Qué fue lo más difícil de armar la torre? ¿Qué les pareció a las personas adultas? ¿Qué cajas escogió usted? ¿Qué ve en estas imágenes? ¿Hay algún peligro del que haya que protegerse al [práctica de higiene y salud]? ¿Qué podría ayudar a esa niña o niño a [práctica de higiene y salud] por su cuenta? ¿Qué prácticas de higiene y salud pueden hacer ustedes por su cuenta? ¿De qué peligros hay que cuidarnos al realizar prácticas de higiene y salud?”*



Aproveche esta actividad para reafirmar las siguientes ideas fuerza: *“Es más fácil desarrollar prácticas reflexivas de higiene y salud, cuando vivimos en ambientes físicos seguros y que promueven nuestra autonomía.” “Para estar saludables es necesario que nuestras necesidades tanto físicas (ej. Alimentación, ejercicio.), como afectivas (ej. Aprecio, pertenencia, expresión, autonomía.), estén satisfechas.”*

Encuentro familiar 2

-Dé una cordial bienvenida a las familias, preséntese y comente el objetivo de los encuentros familiares. Diciendo: *“Vamos a aprender a cuidar nuestro cuerpo y a relacionarnos con otras personas con apertura y aceptación”*. Involucre desde este momento a las personas que participan, haciendo preguntas como: *“¿Saben de dónde venimos? ¿Tienen alguna idea de qué vamos a hacer hoy? ¿Quién sabe cómo podemos relacionarnos con apertura y aceptación?”*

-Aproveche para compartir brevemente que al relacionarnos con apertura y aceptación podemos construir vínculos seguros y empáticos. Puede comentar algunos ejemplos: *“Tener apertura y aceptación es aceptar que somos diferentes y que esas diferencias nos dan valor. Como cuando tenemos una amiga o un amigo al que le gusta un juego que a nosotros no tanto, o una comida que a nosotros no nos gusta, pero aun así podemos ser buenos amigos.”* En este momento puede hacer algunas preguntas para invitar a las personas participantes a expresar sus gustos y analizar cómo esas diferencias nos enriquecen.

-Enfatice la siguiente idea fuerza: *“Cuando nos relacionamos con apertura y aceptación, creamos espacios en los que todas las personas son valoradas y pueden expresarse con libertad.”*

Actividad inicial: Demostramos aprecio

Descripción:

juego que invita a las niñas, los niños y las personas cuidadoras a realizar muestras de aprecio hacia otras personas y hacia sí mismas/os.

Materiales:

recipiente, fichas en blanco, marcadores.

Proceso:

-Introduzca esta actividad con preguntas generadoras: *“¿Quién sabe qué significa la palabra aprecio? ¿En qué situaciones sentimos que nos aprecian? ¿En qué situaciones sentimos que no nos aprecian?”* Haga estas preguntas para asegurarse que las niñas y niños comprendan lo que se va a realizar, puede también mencionar algunos ejemplos: *“A mí me gusta que me demuestren el aprecio con abrazos.” “Me gusta demostrar aprecio por mis hermanas cocinándoles su comida preferida.”*

-Continúe motivando la conversación con preguntas como: *“¿Qué es lo que más les gusta de sus familias? ¿Qué hacen para demostrarle a alguien de su familia que le aprecian? ¿Y sus mamás/papás/abuelas cómo les demuestran aprecio a ustedes? ¿Qué hacen para demostrar aprecio hacia sus amigas y amigos? ¿Cómo podemos demostrar aprecio hacia nosotras/os mismas/os?”*



Durante esa conversación realice preguntas e intervenciones para relacionar el aprecio con las prácticas reflexivas de higiene y salud. Por ejemplo: *“¿Comer frutas y verduras será una forma de demostrarnos aprecio? Cuando nuestras mamás/papás nos recuerdan lavarnos las manos antes de comer, ¿será una forma de demostrarnos aprecio? Ayudarle a nuestras amigas a recoger los juguetes, ¿será una forma de demostrarles aprecio?”*

-Escriba todas las respuestas en las fichas en blanco y deposítelas en un recipiente. Asegúrese que haya suficiente número de fichas, ya que posteriormente cada persona participante escogerá una. Para esto puede repetir algunas de las respuestas o agregar otras usted.

Cierre:

-Luego de la conversación, proponga que se dividan en subgrupos por familia (o subgrupos de amigas y amigos). Sugiera que cada persona mencione una característica o acción específica que aprecian de su familia. Por ejemplo: *“Aprecio que seamos una familia divertida, siempre pasamos contando chistes.”* *“Aprecio cuando cenamos en familia.”* Anímelos a demostrar su aprecio con abrazos u otras muestras de cariño, aprovechando este momento como una oportunidad para fortalecer el vínculo.

-Luego, pregunte cómo se sintieron y si alguien quiere compartir lo que aprecian de su familia con el grupo.

-Por último, acerque el recipiente con las fichas a cada persona participante para que tomen una al azar. Anímelos a demostrar su aprecio por la persona que elijan, de la manera que indica la ficha, pueden hacerlo en ese momento o a lo largo del día.



Recalque que al relacionarnos con las niñas y los niños desde la apertura y la aceptación podemos satisfacer sus necesidades de aprecio, pertenencia, expresión y autonomía. En esta línea, enfatice la idea fuerza: *“Nos gusta vivir en ambientes donde nos demuestran aprecio, nos permiten expresarnos y nos sentimos parte.”*

Actividad principal:

Caja de sorpresas

Descripción: juego en el que se introducen diferentes objetos en una caja y la persona que participa debe tratar de adivinar qué es el objeto sin verlo. A través de esta experiencia se busca identificar la diversidad de gustos y preferencias del grupo, así como motivarles a prestar atención a los mensajes que nos envía el cuerpo.

Materiales: caja de cartón, objetos para adivinar (ej. frutas, vegetales, cuchara, plato, tenedor, jabón, toalla), reloj, cartulinas, crayolas.

Proceso:

Parte A: ¡Sorpresa!

-Acomode previamente los materiales. Coloque una mesa con la caja de cartón (esta caja debe estar sin tapa y debe tener agujeros a los lados para que puedan introducir las manos) con la parte abierta viendo hacia las personas participantes. Tenga cerca un reloj y otra caja cerrada donde tiene los objetos para adivinar.

-Invíteles a participar de un juego de adivinanzas. Puede explicar la consigna de la siguiente manera: *“Una persona se va a colocar de este lado, de manera que no pueda ver lo que hay dentro de la caja. Cada turno, vamos a colocar un objeto dentro de la caja. La persona que adivina puede introducir las manos por estos agujeros para tocar el objeto, pero no lo puede ver. ¿Quién quiere empezar adivinando?”*

-Anime a una persona voluntaria a pasar al frente y tratar de adivinar, indíqueles además que tendrán 30 segundos para adivinar. Si no adivinan podrán pedir ayuda a las demás personas del grupo. Solicite a las demás personas guardar silencio y sólo dar pistas pasados los 30 segundos. Por ejemplo, si el objeto es un banano, pueden decir es una fruta que le gusta a los monos. Sugierales tomar turnos para dar estas pistas.



Quando adivinen el objeto, aproveche para hacer preguntas generadoras que les inviten a reflexionar acerca de los diferentes gustos de cada persona y la importancia de que las personas adultas escuchen a las niñas y los niños, respeten sus gustos y tomen en cuenta sus sentimientos, necesidades y sensaciones. Por ejemplo: *“¿A quiénes les gusta el banano? ¿Cómo nos ayuda el banano a estar saludables? ¿Qué pasa si comemos banano aunque no nos guste?”*

Parte B: Crecemos con seguridad y autonomía

-Terminada la parte de las adivinanzas, invite a las familias a pensar en las prácticas de higiene y salud que están asociadas con los objetos que se utilizaron en el juego. Se sugiere concentrar esta actividad en alimentación saludable, lavado de manos y orden, para esto puede hacer preguntas generadoras como: *“¿Esta naranja a qué práctica de higiene y salud está relacionada?”*

-Identificadas estas prácticas, profundicen en formas en las que las niñas y los niños las pueden llevar a cabo de manera segura y autónoma. Incentive esta conversación con preguntas generadoras como: *“¿Cuándo ustedes se lavan las manos en sus casas lo hacen por su cuenta o necesitan ayuda?, ¿qué necesitarían para poder hacerlo por su cuenta? ¿Dejar los juguetes tirados puede ser peligroso?”*

-Posteriormente, propóngales dividirse en subgrupos (idealmente por familias), entrégueles una cartulina y crayolas e invíteles a hacer un dibujo de alguna de las prácticas de higiene y salud que se mencionaron y cómo podrían incentivar que esta se realice de una forma segura y con autonomía por parte de las niñas y los niños.

-Mientras realizan el dibujo, pase por los subgrupos para asegurarse que las niñas y los niños estén tomando un papel protagónico en esta tarea. Si no fuera así, incentive amablemente a las personas adultas a escuchar la opinión de las niñas y los niños y seguir su liderazgo. Puede modelar algunas preguntas generadoras que ayudarán a escuchar las voces de las niñas y los niños: *“¿Qué práctica de higiene y salud quieren dibujar? ¿Existe algún riesgo cuando ayudan a cocinar? ¿Qué partes de su receta favorita puede hacer por su cuenta?”*

Cierre: Llevando la autonomía a nuestras casas

-Cuando todos los subgrupos estén listos, anímeles a presentar su dibujo a las demás personas participantes. Motive a que las niñas y los niños mencionen por qué les parecen importantes estos cambios.



Algunos ejemplos de consideraciones en el ambiente físico que promueven la seguridad y la autonomía de las niñas y los niños son: usar un banquito para que alcancen lavatorios o estantes, colocar artículos de personales y de higiene a su alcance (los que sean seguros como el jabón o la ropa) y asegurarse que el recipiente en el que se encuentren permita que las niñas y los niños lo puedan obtener por su cuenta, disponer de utensilios de cocina (platos, cucharas, servilletas) en estantes bajos para que puedan ayudar a poner la mesa, destinar cajas en estantes bajos donde puedan ordenar sus juguetes, colocar artículos de aseo del hogar (escoba, pala, paños) a su alcance para que los puedan utilizar cuando sea necesario.



¡Para llevar a casa!

Es de suma importancia que las familias se lleven a sus casas ideas de modificaciones que pueden hacer en el espacio físico para promover la seguridad y autonomía en las niñas y los niños, por lo tanto, para finalizar haga un resumen de las ideas que mencionaron durante las presentaciones de cierre.

Recomendaciones para la mediación:

-Procure incentivar un ambiente lúdico durante toda la actividad. Presente la caja de sorpresas con mucho entusiasmo y promueva que sólo las personas que lo deseen pasen a adivinar, esto con el objetivo de que sea una actividad de disfrute.

-Aproveche la parte A de la actividad para enfatizar las siguientes ideas fuerza: *“Para desarrollar prácticas de salud e higiene, las niñas y los niños necesitamos el acompañamiento de personas adultas que estén dispuestas a escucharnos, respetar nuestros ritmos de aprendizaje y valorar nuestros sentimientos, necesidades y sensaciones.”* *“Escuchar las señales de mi cuerpo me ayuda a estar saludable.”* Durante la parte B y el cierre recalque la idea fuerza: *“Es más fácil desarrollar prácticas reflexivas de higiene y salud, cuando vivimos en ambientes físicos seguros y que promueven nuestra autonomía.”*

-Terminada la actividad, sugérelas que se lleven los dibujos a sus casas para que puedan implementar las modificaciones propuestas.

Actividad de despedida:

Escucho los mensajes de mi cuerpo

Descripción: visualización en la que se ponen en práctica estrategias para conectar con sensaciones corporales y los mensajes que estas nos envían.

Materiales: música tranquila, parlante, “Lista de sentimientos y necesidades” (Anexo N°2).

Proceso:

-Comparta que esta dinámica busca explorar con apertura y aceptación los mensajes que envía el cuerpo y la mente. Incentíeles a identificar cuáles son esos mensajes, puede hacer preguntas generadoras. Por ejemplo: *“¿Cómo nos dice nuestro cuerpo que estamos enfermas o enfermos? El cuerpo nos envía mensajes también cuando tenemos hambre, ¿cómo nos damos cuenta? ¿Y cuándo necesitamos ir al baño? ¿Qué pasa si no escuchamos o no hacemos caso a alguna de estos mensajes? El cuerpo también nos envía mensajes relacionados con nuestros sentimientos. ¿Qué nos pasa en el cuerpo cuando sentimos enojo? ¿Y cuándo sentimos miedo?”*

-Luego, invíteles a adoptar una posición cómoda, cerrar los ojos y utilizando la imaginación, seguir las indicaciones que usted va a mencionar. Compártales: *“¿Qué les parece si hacemos un ejercicio para escuchar a nuestro cuerpo?”* Puede guiar la visualización de la siguiente manera: *“Quienes quieran pueden cerrar los ojos para lograr más concentración. Primero nos vamos a centrar en nuestra respiración. Ponemos atención a cómo entra el aire y cómo sale. Tratamos de hacer respiraciones más largas. Metemos aire por la nariz, mucho aire, bien profundo. Y ahora lo soltamos por la boca, hasta que nos desinflatamos (repetir). Notamos que nuestra respiración es calmada. Ahora vamos a revisar diferentes partes de nuestro cuerpo para ver si tienen algún mensaje para nosotros. Pongan una mano en su estómago, ¿cómo sienten su estómago?, ¿se siente vacío o lleno?, ¿tienen algún dolor?, ¿notan algún movimiento? ¿Qué les quiere decir su estómago? (Haga una pausa breve) Ahora centrémonos en nuestro corazón, pongan una mano en su corazón. Sintamos cómo late, ¿está latiendo rápido o despacio? ¿Será que ese corazón nos quiere decir algo? (Haga una pausa breve) Ahora pensemos en todo el cuerpo. ¿Cómo nos estamos sintiendo? ¿Tenemos mucha o poca energía? Tomemos otra respiración profunda y cuando quieran pueden abrir los ojos.”*

Cierre:

-Anímeles a comentar: *“¿Qué sensaciones descubrieron? ¿Qué mensaje les dejó su cuerpo?”*



Aproveche la conversación de cierre para compartir la idea fuerza: *“Escuchar las señales de mi cuerpo me ayuda a estar saludable.”*

Área de juego paralela



El área de juego paralela es un espacio de juego libre, es decir guiada completamente por las niñas y los niños. Invite a las niñas y los niños que no estén interesados en las actividades que se proponen para el encuentro familiar a explorar los espacios de juego disponibles en el área de juego paralela. Presénteles los espacios con entusiasmo y anímelos a explorarlos libremente. Recuerde acompañar estos espacios sin interferir, interviniendo únicamente si una niña o niño lo solicita o si se presenta una situación de peligro.

Se sugiere mantener la misma temática para este espacio durante los encuentros del Bloque 2, realizando una o varias de las actividades que se describen a continuación.

Cocinando en la naturaleza

Descripción: estación con recipientes y elementos de la naturaleza que simulen artículos de cocina, como provocación para que las niñas y los niños jueguen a cocinar y de esta manera compartan gustos, preferencias y prácticas de higiene y salud relacionadas con la alimentación.

Materiales: recipientes de diferentes tamaños, artículos de cocina en desuso, elementos de la naturaleza (ej. hojas, ramas, piedra, flores, tierra, agua).

Proceso:

-Prepare una estación con los materiales indicados, de manera que simulen un espacio de cocina. Recuerde que para jugar no se necesitan muchos juguetes o juguetes costosos, sino mucha imaginación. Coloque todos estos materiales de una forma llamativa, que provoque jugar.

-Invite a las niñas, los niños y las personas cuidadoras que se acerquen a interactuar con los materiales. Si fuera necesario, empiece usted proponiendo y luego ceda el protagonismo a las niñas y los niños. Por ejemplo, puede decir: “¿Qué podríamos cocinar aquí? ¿Quieren hacer un almuerzo para todas las personas que estamos aquí?”

-Ocasionalmente, puede motivar la conversación dentro de este juego con preguntas generadoras que inviten a las niñas y a los niños a reflexionar sobre la importancia de vivir en ambientes físicos seguros, en los que se respeten los gustos y preferencias de todas las personas: “¿Qué cuidados hay que tener en la cocina? ¿A quiénes les gusta la sopa? ¿Cuál es su comida preferida?” Además, haga referencia a los beneficios de una alimentación saludable, de mantener el orden y de lavarse las manos.

-Recuerde hacer estas intervenciones de manera ocasional, es decir, no muy frecuentes. Y al hacerlo introdúzcase en el juego, participe activamente siguiendo el interés de las niñas y los niños, haga preguntas desde su personaje dentro del juego, utilice su imaginación, diviértase.

Burbujas

Descripción: juego libre con burbujas de jabón como provocación para incitar el movimiento y la imaginación.

Materiales: jabón líquido, agua, maicena, recipientes, hilo, ramas.

Proceso:

-Prepare varios recipientes grandes con una mezcla de agua, jabón líquido y maicena. Esta receta les permitirá hacer burbujas gigantes. Además, elabore con anticipación varios sets de dos ramas unidas por hilo (60cm aproximadamente), que servirá para introducirlo en la mezcla y formar las burbujas.

-Anime a las niñas y los niños a introducir el hilo en la mezcla y correr, de manera que el viento y el movimiento ayude a formar las burbujas.

-Recuerde acompañar estos espacios de juego sin interferir, interviniendo únicamente si una niña o niño lo solicita o si se presenta una situación de peligro.

BLOQUE 3 COMPASIÓN

En este tercer bloque se proponen estrategias didácticas en las que se utiliza la compasión como medio para construir un ambiente seguro y empático, en el que las niñas y los niños puedan desarrollar prácticas reflexivas de higiene y salud. Además, se le da énfasis a los principios detrás de la frase “disfrutar la salud”.

Necesidades afectivas que se fortalecen al relacionarnos desde la compasión:

- Afecto
- Apoyo
- Juego



¿Qué significa relacionarnos desde la compasión?

Desde el Enfoque de presencia plena la compasión se entiende como la intención de cuidar, de una misma o de otra persona, con el propósito de que sus necesidades de comprensión, apoyo y aprecio se vean satisfechas. En el plano de las relaciones que establecemos con niñas y niños, esto implica comprender sus necesidades, apoyarles para que desarrollen habilidades para la vida y demostrarles aprecio por quienes son en el presente.

Al relacionarnos desde la compasión logramos:

- Comprender que todo lo que hacemos, y lo que las demás personas hacen, es el mejor esfuerzo por satisfacer sus necesidades. Esta idea nos ayuda a **conectar con nosotras mismas y con las personas que están a nuestro alrededor.**
- Focalizar nuestros esfuerzos no en regaños, sino en idear, junto a las niñas y los niños, **estrategias para que desarrollen habilidades para la vida.**
- Reafirmar a las niñas y los niños que son personas **valiosas en el presente, merecedoras de amor y respeto.**
- Promover ambientes en los que las niñas y los niños perciban sus necesidades de **afecto, apoyo y juego** como satisfechas.

AGENDA

Encuentro familiar	Tiempo estimado	Actividad inicial	Actividad principal	Actividad de despedida	Área de juego paralela
1	60 min	El gato y el ratón	Cuentos con compasión	Me lleno de compasión	Yo cuido Brincando nos divertimos
2	60 min	Adivinen cómo me cuido	Tablero gigante	Masaje relajante	

¿Cómo relacionarse con las familias con compasión?

- Tome en cuenta que las niñas, los niños y las personas cuidadoras que asisten a los encuentros familiares **están haciendo su mejor esfuerzo por satisfacer sus necesidades**, tanto físicas como emocionales.
- Reconozca el esfuerzo que hacen las familias, enfatizando los aportes, conocimientos y estrategias **que ya utilicen y que sean coherentes con la visión "pensar, sentir y disfrutar la salud"**.
- **Apoye a las familias a adquirir nuevas estrategias** para mantenerse saludables, sin imponer la visión de la guía. Comparta los principios que se agrupan bajo la frase "pensar, sentir y disfrutar la salud" como invitaciones para las familias, anímelas a adaptar las estrategias compartidas según su contexto y a ponerlas en práctica poco a poco.

Objetivos de aprendizaje para las familias

- **Valorar el cuerpo** por lo que nos permite hacer, sentir y disfrutar, alejándose de la visión que le da valor sólo por como se ve.
- Tomar conciencia de la **diversidad de cuerpos y el valor que tienen estas diferencias**.
- Comprender la importancia de que las niñas y los niños realicen prácticas de higiene y salud de manera reflexiva, como **actos de disfrute y cuido, y no por obediencia**.
- Idear **estrategias lúdicas para apoyar a las niñas y los niños a desarrollar habilidades para la vida** (ej. Comprensión, toma de decisiones, autoconocimiento, creatividad), que les permitan realizar prácticas de higiene y salud de manera reflexiva.
- Identificar diferentes formas de **demonstrarle a las niñas y los niños que son personas valiosas**.

Las estrategias didácticas que se describen a continuación corresponden al Bloque 3, recuerde que estas son propuestas que se pueden ajustar según las condiciones de la población y del contexto con el cual trabajará. Antes de implementar las estrategias de cada bloque, revise la casilla de materiales de cada actividad, para que pueda prepararlos con antelación.

Encuentro familiar 1

-Dé una cordial bienvenida a las familias, preséntese y comente el objetivo de los encuentros familiares. Diciendo: *“Vamos a aprender a cuidar nuestro cuerpo y a relacionarnos con otras personas con compasión”*. Involucre desde este momento a las personas que participan, haciendo preguntas como: *“¿Saben de dónde venimos? ¿Tienen alguna idea de qué vamos a hacer hoy? ¿Quién sabe qué significa la palabra compasión?”*

-Aproveche para compartir brevemente que al relacionarnos con compasión, incentivamos la construcción de vínculos seguros y empáticos. Puede comentar algunos ejemplos: *“Tener compasión es ver a una amiga o un amigo sufriendo y llegar a acompañarle.”* *“Tener compasión es cuando notamos que una amiga o un amigo le cuesta alcanzar el jabón para lavarse las manos y en lugar de burlarnos por su tamaño, le traemos un banquito para que llegue.”*

-Enfatice la siguiente idea fuerza: *“Cuando nos relacionamos con compasión, creamos espacios en los que todas las personas se apoyan y demuestran afecto.”*

la ficha dentro del círculo, sin que el gato lo atrape. Si el gato lo atrapa, ahora deberá asumir el rol del gato. Cada turno otra persona se ofrece para ser el ratón.”

- Recuerde que la participación en cada una de las actividades es voluntaria. Por lo tanto, quienes desempeñen el rol del gato o el ratón lo decidirán de manera voluntaria.



Antes de mediar los encuentros familiares, siga las indicaciones que se detallan a continuación, de esta manera podrá desempeñar su rol de persona voluntaria con mayor impacto:

-Lea con detenimiento el folleto “Ideas fuerza para pensar, sentir y disfrutar la salud”. Este insumo resulta indispensable para desempeñar su rol como persona voluntaria con el sello Somos Familia y para transmitir la visión de niñez y de salud que se propone en esta Guía.

-Revise también la ficha “Desarrollar prácticas de higiene y salud desde la compasión”, que podrá encontrar en el folleto “Presencia Plena”. Este es un material con contenido práctico sobre qué significa relacionarnos con compasión, sus beneficios y formas prácticas de llevar estos conocimientos a la vida cotidiana.

-Recuerde disponerse a conectar emocionalmente con las familias y acompañarles de una forma respetuosa y sensible. Para lograr esto puede ayudarse tomando conciencia de que las niñas, los niños y las personas cuidadoras que asisten a los encuentros familiares están haciendo su mejor esfuerzo por satisfacer sus necesidades, tanto físicas como emocionales.

Actividad inicial:

El gato y el ratón

Descripción:

tradicional juego de El gato y el ratón, incorporando como elemento extra fichas con imágenes de prácticas de higiene y salud.

Materiales: fichas “Prácticas de higiene y salud” (Anexo N°9).

Proceso:

-Previamente coloque las fichas de prácticas de higiene y salud en diferentes partes del espacio.

-Invíteles a jugar el tradicional juego del gato y el ratón, pero con unos cambios. Empiece solicitándoles tomarse de las manos y hacer un círculo, de manera que todas las fichas queden fuera del círculo. Anime en ese momento a dos personas que deseen asumir los roles del gato y el ratón. El ratón se debe colocar dentro del círculo y el gato fuera de él.

-Luego, brinde la siguiente consigna: *“Yo voy a dar una pista para el ratón, que le va a indicar qué ficha debe recoger. Por ejemplo, para lavarse las manos la pista es: Lo que hacemos antes de comer y después de ir al servicio sanitario. Después de escuchar la pista, debe correr para traer*

Cierre:

-Luego de jugar por varios turnos, propóngales que todas las personas se unan al círculo (incluidos quienes estaban en el rol del gato y del ratón). Comenten brevemente lo divertido de jugar mientras aprenden sobre cómo cuidar el cuerpo, también motíveles a poner atención a lo que el cuerpo les permitió disfrutar durante el juego.

-Terminada la conversación, invíteles a hacer unas respiraciones en conjunto: *“Tomémonos de las manos e inhalemos levantando las manos, una inhalación profunda. Ahora exhalemos bajando las manos, sacando todo el aire. Otra vez.”* Este cierre puede servir como transición entre actividades.



Refuerce una visión de compasión hacia el propio cuerpo y hacia las personas que les rodean por medio de preguntas generadoras como: *“¿Les gustó este juego? ¿Qué aprendieron? ¿Qué partes del cuerpo fueron muy importantes para jugar?, ¿por qué? ¿Nuestras manos/ojos/piernas son iguales o diferentes?”* Durante este diálogo enfatice la idea fuerza: *“Valoro mi cuerpo por lo que me permite hacer y disfrutar.”*

Actividad principal:

Cuentos con compasión

Descripción: se comparten partes de un cuento con subgrupos, para que lo ilustren y luego contar el cuento en conjunto. Basándose en la historia se invita a las niñas, los niños y las personas cuidadoras a imaginar nuevos mundos llenos de compasión.

Materiales: fichas del cuento “Sebastián tiene sábanas mágicas” (**Anexo N°10**), tres estaciones con papelógrafos, marcadores, crayolas, tijeras, goma, materiales de reciclaje (cajas de cartón grandes, cilindros de cartón, botellas, tapas de botellas, botones, retazos de papel) y una sábana grande.

Proceso:

Parte A: Sebastián tiene sábanas mágicas

-Propóngales dividirse en tres subgrupos e invíteles a colocarse en una de las estaciones con materiales.

-Entregue a cada subgrupo una ficha del cuento y comparta la siguiente consigna: *“Cada subgrupo tiene una ficha que contiene una parte de un cuento. La tarea de ustedes va a ser leer la ficha y crear un dibujo para ilustrar esa parte del cuento. Cuando todos los subgrupos hayan terminado, van a pasar uno por uno al frente, con su ilustración, para que compartan la parte del cuento que les corresponde.”*



Mientras realizan el dibujo, pase por las estaciones para asegurarse que las niñas y los niños estén tomando un papel protagónico en esta tarea. Si no fuera así, incentive amablemente a las personas adultas a escuchar la opinión de las niñas y los niños y seguir su liderazgo. Puede modelar algunas preguntas generadoras que ayudarán a escuchar las voces de las niñas y los niños: *“¿De qué trata la parte del cuento que ustedes tienen? ¿Qué se imaginó Sebastián? ¿Qué materiales quieren usar para el dibujo de los robots?”*

-Cuando todos los subgrupos hayan terminado sus dibujos, motíveles a pasar al frente para que cuenten la parte de la historia que les corresponde. Recuerde hacer pasar a los subgrupos según la numeración de las fichas, para que cuenten la historia en orden.

Parte B: A dormir con compasión

-Terminada la historia, invíteles a sentarse en un círculo para compartir opiniones y enseñanzas sobre el cuento. Utilice preguntas generadoras para motivar la conversación: “¿Qué fue lo que más les gustó del cuento? ¿Qué hacen ustedes antes de irse a dormir?”



¡Para llevar a casa!

Durante esta conversación comparta: *“Nos gusta vivir en ambientes donde nos divertimos, se nos apoya y demuestra afecto.”* Por lo tanto, rescate aquellas rutinas que contienen aspectos lúdicos (ej. leer cuento), en las que se demuestre apoyo al desarrollo de las niñas y los niños (ej. comprensión y paciencia ante terrores nocturnos) y las que sean afectuosas (ej. beso de buenas noches). Concluya este conversatorio preguntando: *“¿Escucharon alguna idea nueva? De las ideas de rutinas que compartieron, ¿cuál quieren hacer hoy antes de irse a dormir?”*

- Algunos ejemplos de rutinas que ayudan a las niñas y los niños a prepararse para dormir son: bañarse, masajito, bajar la luz, poner música suave, escuchar un cuento, hacer una visualización, conversar sobre lo que hicieron en el día, ritual de agradecimiento, evitar pantallas.

Cierre: ¡Cuevitas mágicas!

-Comente que usted tiene unas sábanas mágicas como las de Sebastián. Entregue una sábana a cada subgrupo e invíteles a construir un mundo mágico. Anímeles a formar cuevitas usando la sábana y el material reciclado, también pueden hacer dibujos en las cajas o modificarlas para construir su mundo.

-Mientras construyen los mundos, acérquese a cada subgrupo para invitarles a escuchar la voz de todas las personas del subgrupo, especialmente la de las niñas y los niños.



Motíveles además a llenar sus cuevitas de compasión.

Incentíveles a pensar en estrategias que les brinden afecto, apoyo o juego e incorporarlas a sus mundos imaginarios. Para esto puede visitar las cuevitas y hacer preguntas generadoras como: *“¿Cómo se llama este mundo? ¿Quiénes viven aquí? ¿Cómo se demuestran afecto las personas de este mundo? ¿Qué les gusta jugar? ¿Cómo se apoyaron para construir este mundo?”*

-Destine tiempo considerable para que cada subgrupo pueda construir su mundo y jugar por un rato en él. Luego, invíteles a visitar los mundos de los otros subgrupos.

-Termine la actividad haciendo un recuento de las estrategias que idearon para llenar de afecto, apoyo y juego sus cuevitas.

Recomendaciones para la mediación:

-Procure que en todo momento la voz de las niñas y los niños sea la protagonista de las diferentes partes de la actividad. Cuando estén haciendo los dibujos, sugiérale a las personas adultas hacer preguntas y seguir el liderazgo de las niñas y los niños. Durante el conversatorio, motíveles a expresar sus ideas y escuchar con atención las de otras personas. Y al construir los mundos, invíteles a guiarse por la imaginación de las niñas y los niños.

-Aproveche esta actividad para compartir con el grupo las siguientes ideas fuerza: *“Nos gusta vivir en ambientes donde nos divertimos, se nos apoya y demuestra afecto.”* *“Para estar saludables es necesario que nuestras necesidades tanto físicas (ej. Descanso, ejercicio.), como afectivas (ej. Afecto, apoyo, juego.), estén satisfechas.”*

-Terminada la actividad, puede sugerirles pegar los dibujos que elaboraron en algún lugar del centro educativo, a manera de mural.

Actividad de despedida:

Me lleno de compasión

Descripción: ejercicio de visualización que invita a conectarnos con la naturaleza y con compasión hacia una misma y hacia otras personas.

Materiales: parlante, música tranquila.

Proceso:

-Para esta actividad, idealmente, diríjense a algún espacio cercano a la naturaleza, puede ser sentarse en el zacate, donde pegue el solcito o cerca de un árbol.

-Propóngales sentarse de una manera cómoda y utilizar la imaginación para seguir las instrucciones que usted les va a dar. Puede dirigir la visualización de la siguiente manera: *“Imaginemos que estamos en un bosque con muchos, muchos árboles. Hay algunos árboles muy altos, con ramas muy largas. Otros más pequeñitos. Todos estos árboles se mecen con el viento. Imaginen que sopla un viento suave. Ahora su cuerpo se va a comportar como uno de esos árboles. Todavía ahí sentados, vamos a estirar nuestro tronco como árboles, nuestro cuello también lo estiramos, nuestros brazos los estiramos como ramas. Ahora todo nuestro cuerpo se va a mover de un lado para otro, muy suavcito, como esos árboles que se mecen con el*

viento. Ahora nos pega también el solcito. El sol nos hace sentir algo calientito cerca del corazón. Eso que sentimos podemos llamarlo compasión, cariño, amor. De pronto esa sensación calientita nos llena todo el cuerpo. Cuando ya nuestro cuerpo está todo lleno de esta sensación podemos compartirla con alguien más. Imaginen alguien a quien quieran enviarle compasión, cariño, amor. Puede ser una hermana, un amigo, la mamá, un maestro. Vamos a imaginar que la luz del sol también les llega y les ayuda a sentir calientito cerca del corazón.”



Aproveche esta actividad para compartir la siguiente idea fuerza: *“Cuando nos relacionamos con compasión, creamos espacios en los que todas las personas se apoyan y demuestran afecto.”*

Cierre:

-Terminada la visualización, invíteles a compartir cómo se sintieron: *“¿Les gustó esta visualización? ¿A cuáles personas les enviaron compasión, cariño y amor? ¿Cuáles otras formas de relacionarnos con compasión aprendimos hoy?”*

Encuentro familiar 2

-Dé una cordial bienvenida a las familias, preséntese y comente el objetivo de los encuentros familiares. Diciendo: *“Vamos a aprender a cuidar nuestro cuerpo y a relacionarnos con otras personas con compasión”*. Involucre desde este momento a las personas que participan, haciendo preguntas como: *“¿Saben de dónde venimos? ¿Tienen alguna idea de qué vamos a hacer hoy? ¿Quién sabe qué significa la palabra compasión?”*

-Aproveche para compartir brevemente que al relacionarnos con compasión, incentivamos la construcción de vínculos seguros y empáticos. Puede comentar algunos ejemplos: *“Tener compasión es ver a una amiga o un amigo sufriendo y llegar a acompañarle.” “Tener compasión es cuando notamos que una amiga o un amigo le cuesta alcanzar el jabón para lavarse las manos y en lugar de burlarnos por su tamaño, le traemos un banquito para que llegue.”*

-Enfatice la siguiente idea fuerza: *“Cuando nos relacionamos con compasión, creamos espacios en los que todas las personas se apoyan y demuestran afecto.”*

Actividad inicial:

Adivinen cómo me cuido

Descripción:

juego en subgrupos en el que una persona sostiene una tarjeta con una imagen de prácticas de higiene y salud y trata de adivinar cuál práctica de higiene y salud, haciendo preguntas a las demás personas del subgrupo.

Materiales: fichas “Prácticas de higiene y salud” (Anexo N°9).

Proceso:

-Invíteles a dividirse en subgrupos de cinco personas y participar de un juego. Entrégueles un set de fichas “Prácticas de higiene y salud” y comente la consigna: *“No deben ver las fichas que les acabo de entregar. Este juego se juega así. Cada subgrupo se va a sentar formando un círculo y van a poner las fichas en el centro, viendo hacia abajo, de manera que no las puedan ver. Cada turno, una persona va a tomar una ficha y sin verla se la va a colocar en la frente, de forma que las demás personas sí la puedan ver (haga una demostración). La persona que tiene la ficha debe hacer preguntas para tratar de adivinar cuál práctica de higiene y salud está representada en la ficha (ej. ¿Sirve para cuidar nuestros dientes? ¿Lo hacemos para crecer fuertes?).”*

-Anímeles a jugar por varios minutos para que todas las personas tengan oportunidad de adivinar.



Enfatice con las familias la importancia de que las niñas y los niños realicen prácticas de higiene y salud de manera reflexiva, como actos de disfrute y cuidado, y no por obediencia

Cierre:

Terminado el juego, sugiérales comentar en plenaria: *“¿Qué fue lo que más les gustó del juego? ¿Por qué es importante cuidar nuestro cuerpo? ¿De qué maneras cuidamos nuestro cuerpo?”*

Actividad principal:

Tablero gigante

Descripción: juego a manera de tablero en el que las niñas, los niños y las personas cuidadoras son las fichas. Mediante esta dinámica se repasan prácticas de salud e higiene que se realizan comúnmente antes de irse a dormir.

Materiales: tiza, papel construcción, masking, dado gigante (caja de cartón), “Ejemplos de tablero” (Anexo N°11).

Proceso:

Parte A: ¡Mi turno, su turno!

-Anímeles a dividirse en dos o tres subgrupos (dependiendo del total de participantes) y coménteles la consigna de la actividad: *“¿Alguna vez han jugado monopoly? Hoy vamos a jugar un juego parecido, pero en vez de un dadito pequeñito, vamos a usar este grandototote. Y en lugar de fichas, nosotras y nosotros nos vamos a mover por este tablero. Las personas de cada subgrupo van a tomar turnos para tirar el dado y van a avanzar el número de espacios que el dado indique. En los espacios del tablero hay retos o mensajes que deben leer y cumplir. ¿Están listas y listos?”*

-Dedique especial atención a los retos que se proponen en los espacios del tablero. Realice intervenciones y preguntas que les ayuden a identificar la enseñanza detrás de cada reto.

-Jueguen por varios turnos hasta que todos los subgrupos logren llegar a la meta. Promueva un ambiente lúdico, pero sin ser competitivo.



Después de que cada jugadora o jugador tire el dado puede sugerir una forma distinta de avanzar en el tablero. Algunas opciones son: saltando, de puntillas, con los ojos cerrados, cantando. Esto se hace con el objetivo de señalar la infinidad de posibilidades que nos brinda nuestro cuerpo y reforzar la visión de valorarlo por todo lo que nos permite disfrutar, así como resaltar la riqueza que existe en las diferencias.



¡Para llevar a casa!

Es muy importante que las familias se lleven de esta actividad estrategias lúdicas para ayudar a las niñas y los niños a desarrollar habilidades que les permitan realizar prácticas de higiene y salud de manera reflexiva. Por lo tanto, finalizada la conversación de cierre, haga un recuento de las estrategias que ayudan a construir ambientes divertidos (ej. cuentos antes de ir a dormir), en los que se apoya a las niñas y los niños (ej. no regañar a las niñas y los niños durante el proceso de dejar los pañales, sino enseñarle a reconocer las señales que le está enviando su cuerpo) y se les demuestra afecto (ej. beso de buenas noches).

Cierre:

-Cuando terminen el juego, propóngales compartir las enseñanzas e impresiones que les dejó. Motíveles a reflexionar a través de preguntas generadoras como: *“¿Qué fue lo que más les gustó del juego? ¿Qué aprendieron? ¿Qué cosas podemos hacer para ayudarnos a dormir más tranquilas y tranquilos? ¿Por qué es importante que cuidemos nuestro cuerpo?”*

Recomendaciones para la mediación:

-Promueva un ambiente lúdico y emocionante. Recuerde que el juego con propósito es una de las principales herramientas de mediación. Para sacarle el mayor provecho a esta herramienta, guíe el juego desde la empatía, el afecto y siguiendo el liderazgo de las niñas y los niños.

-Durante esta actividad resalte las siguientes ideas fuerza: *“Nos gusta vivir en ambientes donde nos divertimos, se nos apoya y demuestra afecto.” “Para estar saludables es necesario que nuestras necesidades tanto físicas (ej. Descanso, ejercicio.), como afectivas (ej. Afecto, apoyo, juego.), estén satisfechas.”*

Actividad de despedida:

Masaje relajante

Descripción: masaje relajante como estrategia para relajarse antes de irse a dormir.

Materiales: crema, parlante, música relajante.

Proceso:

-Invíteles a dividirse en subgrupos por familias, entrégueles una crema a cada subgrupo y comparta la consigna: *“Vamos a hacernos un masajito usando esta crema. Hacernos un masajito como una forma de cuidar nuestro cuerpo, además nos puede ayudar a relajarnos, por lo que es una buena idea hacerlo antes de ir a dormir. Hoy nos vamos a hacer masajitos en los brazos, hombros y pies. En la noche pueden repetir esta actividad en sus casas.”*

-Antes de iniciar, aclare reglas de respeto al explorar el propio cuerpo y el de otras personas: *“Al hacer esto es necesario recordar algunas reglas que debemos respetar. Es importante saber que el cuerpo tiene partes públicas y partes privadas. ¿Saben cuáles son? Las partes privadas son las que nos tapamos cuando nos ponemos un vestido de baño. En las niñas son: los glúteos, la vulva, el pecho. En los niños son: los glúteos, el pene y los testículos. Estas partes son privadas, entonces no debemos enseñárselas a nadie y tampoco nadie las debe tocar. Solo algunas veces las puede tocar la mamá o el papá para ayudarnos a bañarnos o limpiarnos o un doctor si nos está examinando. Las otras partes del cuerpo sí las podemos mostrar, como por ejemplo los ojos, las manos, las piernas. Pero si alguien las quiere tocar, como cuando nos dan un abrazo o al darnos un masajito, también nos deben pedir permiso. Y si alguien dice que no quiere que lo toquen, eso se debe respetar.”*

-Utilice música relajante para crear un ambiente de relajación. Permítales masajearse por varios minutos.

-Mientras se dan el masaje, invíteles a agradecer por cada parte del cuerpo, centrándose no en cómo se ve, sino en lo que nos permite hacer y disfrutar. Por ejemplo: agradezco por mis piernas que hoy me permitieron jugar escondido con mis primas y primos.



¡ Para llevar a casa !

Es importante que no solo las niñas y los niños comprendan estas reglas, sino también que las personas adultas que les acompañan las entiendan y las sigan reforzando en el hogar. Repáselas siempre que sea necesario: 1) Las partes privadas no se las enseñamos a nadie, ni nadie las puede tocar, 2) Las partes públicas las pueden tocar, solo si damos permiso, 3) Si decimos que no queremos que nos toquen o si sentimos incomodidad, lo podemos decir y esto debe ser respetado.

Cierre:

-Luego de unos minutos, anímeles a compartir cómo se sintieron durante la actividad: *“¿Les gustó esta actividad? ¿Cómo se sintieron? ¿Están más relajadas y relajados? ¿A quiénes les gustaría que les den un masajito hoy antes de irse a dormir? ¿Por qué que nos den un masajito puede ayudarnos a dormir más tranquilas y tranquilos?”* Resalte las necesidades afectivas que se satisfacen por medio de esta actividad (ej. afecto, aprecio, cariño, compañía).

-Durante esta actividad reafirme la idea fuerza: *“Para desarrollar prácticas de salud e higiene, las niñas y los niños necesitamos el acompañamiento de personas adultas que estén dispuestas a apoyarnos de manera afectuosa.”*

Área de juego paralela



El área de juego paralela es un espacio de juego libre, es decir guiada completamente por las niñas y los niños. Invite a las niñas y los niños que no estén interesados en las actividades que se proponen para el encuentro familiar a explorar los espacios de juego disponibles en el área de juego paralela. Preséntele los espacios con entusiasmo y permítale explorarlos libremente. Recuerde acompañar estos espacios sin interferir, interviniendo únicamente si una niña o niño lo solicita o si se presenta una situación de peligro.

Se sugiere mantener la misma temática para este espacio durante los encuentros del Bloque 3, realizando una o varias de las actividades que se describen a continuación.

Yo cuido

Descripción: rincón ambientado con muñecas, muñecos y artículos de higiene como provocación para que las niñas y los niños jueguen libremente y practiquen rutinas de cuidado en ambientes seguros y empáticos.

Materiales: muñecas, muñecos, ropa, artículos de higiene, cajas de cartón, recipientes plásticos y elementos de la naturaleza.

Proceso:

- Prepare una estación con muñecas, muñecos y elementos que simulen ropa y artículos de higiene. Recuerde que para el juego no se necesitan muchos juguetes o juguetes costosos, sino mucha imaginación. Puede utilizar artículos que ya no se usan en las casas (recipientes plásticos, ollas, cucharones) o elementos de la naturaleza (piedras, hojas, ramitas, tierra).
- Coloque todos estos materiales de una forma llamativa, que provoque jugar.
- Ocasionalmente, puede motivar la conversación dentro de este juego con preguntas generadoras que inviten a las niñas y a los niños a reflexionar sobre la importancia de vivir en ambientes seguros y empáticos. Utilice las preguntas generadoras e intervenciones como: *“¿Cómo se llama ese bebé? ¿Qué están haciendo? Apuesto a que ese bebé está muy contento porque usted le ayudó a bañarse muy bien y ahora está limpio y huele rico.”* *“¿Qué le pasa a esa bebé? La veo un poco triste. ¿Cómo podríamos demostrarle afecto?”*
- Recuerde hacer estas intervenciones de manera ocasional, es decir, no muy frecuentes. Y al hacerlo introdúzcase en el juego, tome una muñeca o muñeco y participe activamente siguiendo el interés de las niñas y los niños, haga preguntas desde su personaje dentro del juego, utilice su imaginación, diviértase.

Brincando nos divertimos

Descripción: estaciones con juegos de movimiento como provocación para identificar las posibilidades de acción que podemos disfrutar.

Materiales: tizas, cuerdas, bolas.

Proceso:

- Prepare diferentes estaciones que inviten a mover el cuerpo y jugar.
- Coloque los materiales de cada estación de una forma llamativa, que provoque jugar.
- Ocasionalmente, puede motivar la conversación dentro de este juego con preguntas generadoras que inviten a las niñas y a los niños a reflexionar sobre el valor que tiene el cuerpo por todo lo que nos permite hacer y disfrutar. Utilice preguntas e intervenciones como: *“¿Qué partes del cuerpo necesitamos para este juego? ¿Cómo podemos cuidar estas partes del cuerpo?”*

III.





xkos



Jugando aprendemos a pensar, sentir y disfrutar la salud.

Modelo

**Somos
Familia**

