

Modelo de Formación Parental

Somos Familia. Caja de Herramientas

GUÍA FAMILIAS QUE JUEGAN

Para la estimulación y el fortalecimiento de la pertenencia segura y el vínculo afectivo con las familias en espacio público





Fundación PANIAMOR; PROCTER & GAMBLE Costa Rica, Asociación Empresarial para el Desarrollo; Ministerio de Salud de Costa Rica/Dirección Nacional CEN-CINAI, San José, Costa Rica.

MODELO DE FORMACIÓN PARENTAL SOMOS FAMILIA. CAJA DE HERRAMIENTAS Guía Familias que Juegan

Para la estimulación y el fortalecimiento de la pertenencia segura y el vínculo afectivo con las familias en espacio público.

Desarrollo Metodológico:

Marcela González Coto.

Coordinación y Edición Técnica:

Marcela González Coto.

Diseño Pedagógico:

Natalia Alvarado Soto.

Revisión de Edición:

Equipo Técnico de la Unidad de Normalización y Asistencia Técnica de la Dirección Nacional CEN-CINAI del Ministerio de Salud.

Diagramación, Diseño Gráfico

Minor Loaiza Vargas.

La Guía Familias que Juegan es un recurso didáctico de la Caja de Herramientas del Modelo de Formación Parental Somos Familia. Se destacan los invaluable aportes del Equipo Técnico de la Unidad de Normalización y Asistencia Técnica de la Dirección Nacional CEN-CINAI del Ministerio de Salud, quienes colaboraron con la revisión de la propuesta pedagógica. Este Modelo fue posible gracias a la cooperación técnico financiera de la Dirección Nacional CEN-CINAI del Ministerio de Salud, Procter & Gamble Costa Rica y la Asociación Empresarial para el Desarrollo (AED), cuyo compromiso con el desarrollo de la primera infancia permitió la creación del Modelo en Competencias Parentales “Somos Familia” para las familias costarricenses que asisten a los CEN-CINAI. 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. (2016). *Modelo de Formación Parental Somos Familia. Caja de Herramientas: Guía Familias que Juegan* San José, Costa Rica.

Para acceder al material paniamordigital.org/somosfamilia

CRÉDITOS

TABLA DE CONTENIDO

I. Introducción	4
II. Estructura de la guía	6
III. Meta y condiciones pedagógicas: Jugar, vincularse y pertenecer de forma segura.....	8
IV. Aspectos importantes para el trabajo con las familias en comunidad	10
V. Agenda temática de actividades según encuentros lúdicos.....	12
EJE TEMÁTICO I: ACTIVIDAD FÍSICA	13
ENCUENTRO LÚDICO 1.1: JUGAMOS EN FAMILIA.....	13
ENCUENTRO LÚDICO 1.2: DIVERSIÓN EN FAMILIA	14
ENCUENTRO LÚDICO 1.3: NOS MOVEMOS EN FAMILIA	15
ENCUENTRO LÚDICO 1.4: ALEGRÍA Y MOVIMIENTO EN COMUNIDAD.....	16
Cápsula de Nutrición y Salud	17
EJE TEMÁTICO II: HÁBITOS DE HIGIENE	18
ENCUENTRO LÚDICO 2.1: MI FAMILIA ME PROTEGE	18
ENCUENTRO LÚDICO 2.2: APRENDEMOS JUGANDO.....	19
Cápsula de Nutrición y Salud	20
EJE TEMÁTICO III: MEDIO AMBIENTE	21
ENCUENTRO LÚDICO 3.1: CUIDAMOS Y NOS CUIDAMOS.....	21
ENCUENTRO LÚDICO 3.2: CUIDANDO NUESTRO AMBIENTE.....	22
Cápsula de Nutrición y Salud	23
VI. Serie didáctica Somos Familia	24
VII. Referencias Bibliográficas.....	27



I. INTRODUCCIÓN

La **Guía Familias que Juegan** es parte de la Caja de Herramientas del Modelo Somos Familia, la estrategia de Formación en Competencias Parentales. La guía está dirigida a las Asistentes de Salud del Servicio Civil 2 (ASSC2), Asistentes de Salud del Servicio Civil 3 (ASSC3) y profesionales de Oficina Local de la Dirección Nacional de CEN-CINAI del Ministerio de Salud de Costa Rica, para el trabajo directo con las niñas, los niños y sus familias en contextos comunitarios.

La Guía provee un conjunto de recursos pedagógicos que invitan a las familias a fortalecer sus vínculos afectivos a través del juego, por lo que una característica distintiva es la integración del Enfoque de Derechos de las Niñas y los Niños, el Enfoque de Crianza con Respeto y los hallazgos de la Neurociencia para promover el juego y específicamente el juego en ambientes comunitarios al aire libre, como una herramienta privilegiada que potencia las capacidades de las niñas, los niños y fortalece a las familias como entornos seguros y democráticos, donde el afecto está siempre presente.

Las **premisas rectoras** que orientan el desarrollo de esta Guía se basan en los estudios actuales que ratifican el derecho humano de la niña y el niño al juego libre con propósito y el impacto en sus vidas cuando juegan con personas significativas. [1] A continuación se describen las premisas claves:

a) El juego es un derecho humano. El Comité sobre los Derechos del Niño de las Naciones Unidas dictó la Observación General N°17 que ratifica e insta a los gobiernos a cumplir el Derecho al juego de las niñas y los niños de todas las edades. El juego no se considera una actividad complementaria o secundaria, sino un derecho humano, que marca una diferencia importante en el crecimiento integral de las niñas y los niños desde su nacimiento hasta su edad adulta. [2]

b) El juego genera vínculos seguros. En un contexto de respeto, cooperación y flexibilidad, el juego se considera un canal especial para fortalecer los vínculos afectivos entre las niñas, los niños y sus familias. La investigación sobre el tema recalca que mediante el juego, las niñas y los niños, exploran y ponen a prueba el mundo que les rodea, experimentan nuevas ideas, roles y vivencias; y mientras lo hacen, aprenden a comprender mejor y construir su propia posición social dentro de su constelación familiar. En este sentido el juego genera un espacio experiencial para la construcción de vínculos seguros, que fomenten el desarrollo social y contribuyan a un estilo de parentaje democrático donde la escucha, la empatía y el afecto están presentes. [3] [4]

c) El juego potencia las capacidades de las niñas y los niños. La enseñanza lúdica está basada en la alegría natural, en la capacidad de disfrutar, en la conexión entre las personas y la posibilidad de sentirse parte importante de un grupo. Esta condición hace que el juego se convierta en un recurso pedagógico que promueve la socialización, la estimulación cognitiva, la confianza, la creatividad, la resolución de conflictos, el autodescubrimiento y el equilibrio emocional, como sus principales contribuciones para el desarrollo infantil. Su filosofía se basa en: diversión, libertad y flexibilidad. [5] [6] [7]



En sintonía, la Guía Familias que Juegan propone la operacionalización de las premisas antes descritas a partir de tres elementos centrales que engloban la estrategia pedagógica. En seguida se detallan:

1) Comunidad: Principal escenario. La comunidad se presenta como el espacio central donde se desarrolla la propuesta lúdica de la Guía. Específicamente en las áreas de recreación o puntos de reunión social como plazas, parques, salones comunales o áreas deportivas. Estos escenarios al aire libre se seleccionan por ser parte importante de las comunidades y espacios públicos que pertenecen a las constelaciones familiares. En este sentido, estos lugares invitan a compartir a diferentes generaciones de una misma constelación familiar, permitiendo que las actividades lúdicas puedan ser disfrutadas también por niñas y niños escolares, personas adolescentes o personas adultas.

2) Constelaciones familiares: Principal actor. La constelación familiar es el grupo al que se dirige la presente Guía, por lo que se proponen actividades inclusivas para diferentes edades y sobre todo que se generen vínculos seguros entre todas las personas. De este modo las actividades lúdicas han sido seleccionadas con el objetivo de ser atractivas e enriquecedoras para:

- Fortalecer el sentido de pertenencia de cada una de las personas a su propia familia y comunidad.
- Promover la vinculación afectiva de las personas de una misma constelación familiar.
- Motivar la incorporación de las diferentes constelaciones familiares a partir del concepto de comunidad.

Estas tres intenciones toman como referencia el bienestar, disfrute y desarrollo de las niñas, los niños y personas adolescentes.

3) Juego: Principal recurso. El juego es el principal recurso pedagógico que se implementa en la Guía, de forma flexible. Se retoman juegos tradicionales costarricenses como material de partida desde la óptica del enfoque de derechos y crianza con apego y respeto. De esta manera, las tradiciones comunitarias contemplan y ponen como prioridad a las niñas y los niños, por lo que, el disfrute, la conversación empática y el afecto se consideran ingredientes fundamentales de cada estrategia lúdica propuesta.



II. ESTRUCTURA DE LA GUÍA

La *Guía Familias que Juegan* cuenta con un conjunto de componentes que se relacionan entre sí para operacionalizar los objetivos de aprendizaje y evidencias grupales a buscar con cada uno de los encuentros lúdicos. Los componentes de la Guía son los siguientes:

- **3 ejes temáticos**, orientados según factor protector y componente.
- **2 encuentros lúdicos**, por eje temático, a excepción del eje temático de actividad física que contiene 4.
- **2 actividades lúdicas**, por cada sesión.
- **1 cápsula de Nutrición y Salud**, por cada eje temático.

Es importante considerar que los 3 ejes temáticos responden a la Estrategia Alimentaria Nutricional de la Dirección Nacional de CEN-CINAI por lo que la Guía integra las metas programáticas de esa propuesta. A su vez, estos ejes se fortalecen con los factores protectores y los elementos que se detallan en cada Cápsula de Nutrición y Salud. A modo de resumen en la ilustración N°1 se muestra la relación entre los componentes y en la Tabla N°1 se describen puntualmente sus contenidos.

Ilustración N°1. Componentes de la Guía Familias que Juegan

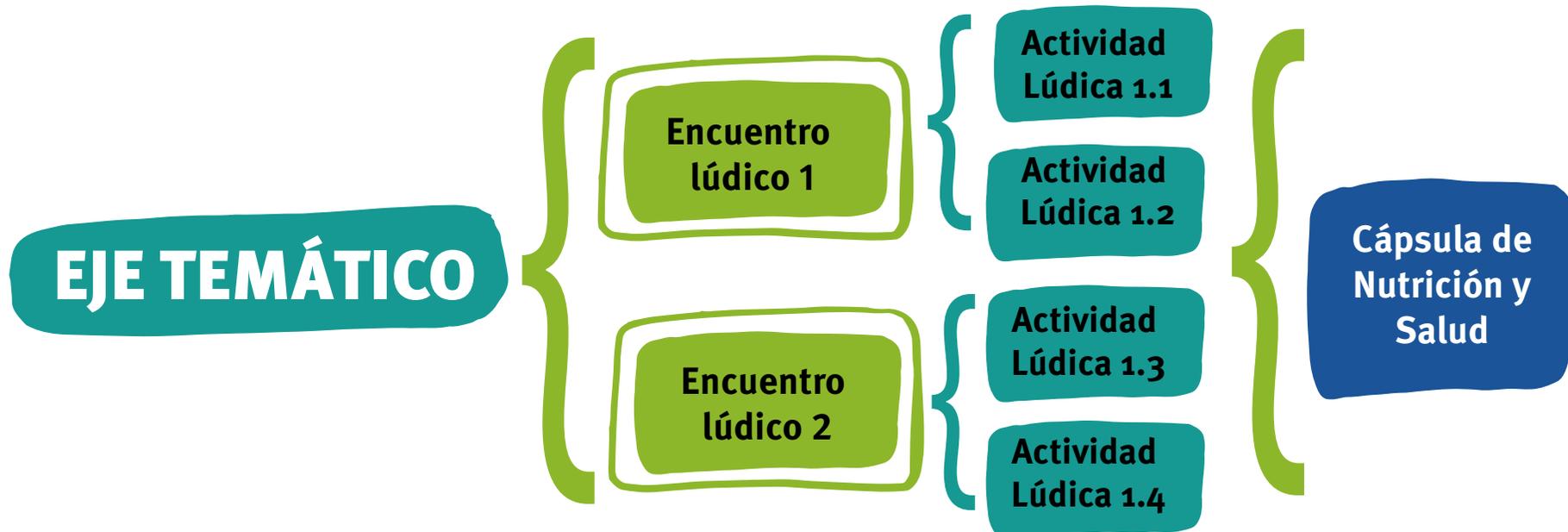


Tabla N°1. Guía Familias que juegan según sus componentes: ejes temáticos, encuentros lúdicos, actividades y cápsula de nutrición y salud.

ESTRUCTURA DE LA GUÍA SEGÚN COMPONENTES

Eje temático	Encuentro lúdico	Actividad	Cápsula de nutrición y salud
I. Actividad Física	1.1 Jugamos en familia	*Correr y parar *Globos en el aire	Factor protector: Actividad física Componentes: Estilos de vida activos y desarrollo psicomotor.
	1.2 Diversión en familia	*Tradiciones familiares *Baile Familiar	
	1.3 Nos movemos en familia	*Corremos en familia *Disfrutamos del movimiento	
	1.4 Alegría y movimiento en comunidad	*Caminata en la naturaleza *Balde juguetones	
II. Hábitos de higiene	2.1 Mi familia me protege	*La creación de nuestras manos *Nos vamos de viaje	Factor protector: Hábitos de higiene Componentes: Lavado de manos y salud oral.
	2.2 Aprendemos jugando	*Dientito sucio *Manitas limpias	
III. Medio ambiente	3.1 Cuidamos y nos cuidamos	*La plantita familiar *Al son de la música	Factor protector: Higiene del entorno Componentes: Protección de la salud y del medio ambiente
	3.2 Cuidando nuestro ambiente	*Una torre de desechos *Limpiemos la comunidad	

III. Meta y condiciones pedagógicas: Jugar, vincularse y pertenecer de forma segura

La *Guía Familias que Juegan* tiene como **meta pedagógica** que las familias cuenten con espacios comunitarios en los que puedan compartir y vincularse de forma afectiva y segura por medio del juego, a la vez que se trabajan temáticas que responden a la Estrategia Alimentaria Nutricional de la Dirección Nacional de CEN-CINAI, propiciando con esto nuevos aprendizajes en las niñas, los niños y sus familias dirigidos a: 1. Fomentar la actividad física como una acción necesaria para el bienestar general. 2. Propiciar la adquisición de hábitos de higiene como parte de las prácticas saludables. 3. Concientizar en cuanto al cuidado del medio ambiente.

La Guía postula de acuerdo a cada eje temático y encuentro lúdico una serie de resultados esperados, con el fin de que la persona mediadora pueda identificar los fines para los cuales se realizan las diversas actividades con las familias en los espacios públicos. En la tabla N°2 se detalla esta información. Cada **encuentro lúdico** cuenta con dos actividades propuestas, por lo que la persona mediadora lúdica decide si aplica una de ellas o las dos en un solo día, esto va depender del tiempo disponible, la cantidad de personas presentes y la disponibilidad de las familias. Las actividades son posibles opciones a realizar, la persona mediadora lúdica puede realizar los ajustes que sean necesarios de acuerdo a las condiciones existentes.

Asimismo la tabla N°2 describe los **factores protectores** correspondientes para cada eje temático. Es importante señalar que los **factores protectores internos** le permiten a las niñas y los niños desarrollar herramientas personales para lograr un bienestar psicológico y social, estos se evidencian en actos realizados en beneficio de otras personas, habilidades sociales, autoestima, capacidad para resolver problemas, autocontrol, autonomía, creatividad, empoderamiento, sentido positivo frente a la vida, respeto por sí mismas/os y por las y los demás. Los **factores protectores externos** permiten optimizar las influencias ambientales para alcanzar el mejor desarrollo físico y emocional en niñas y niños, familias y comunidades, estos se evidencian y desarrollan en espacios de participación social, espacios recreativos de juego y de relación con la naturaleza, relaciones interpersonales positivas, responsabilidad y tolerancia social, respeto de los derechos y apoyo de la familia y de redes sociales comunitarias. [15]

Los **componentes** por su parte responden específicamente al factor protector, detallando los temas principales sobre los cuales se centrarán las actividades planteadas.

Se recomienda consultar previamente la Serie Didáctica Somos Familia Folleto N°5 “Familias que juegan” y Folleto N°6 “Mediadoras y mediadores lúdicos en el trabajo con familias”, que contienen insumos valiosos para la facilitación de esta guía.

Tabla N°2. Guía Familias que Juegan: resultados esperados por encuentro lúdico

Eje temático	Resultados de aprendizaje esperados por cada encuentro lúdico familiar	Factor Protector
I. Actividad Física	<p>Jugamos en familia:</p> <ul style="list-style-type: none"> *La familia se vincula de manera afectiva y respetuosa mientras realizan actividad física. *La familia reconoce los momentos en los que una niña o niño se siente querido, único y valioso. 	Actividad física
	<p>Diversión en familia:</p> <ul style="list-style-type: none"> *Las personas adultas se vinculan afectivamente con las niñas y los niños mientras disfrutan del juego. *Las familias priorizan las necesidades de las niñas y los niños. 	
	<p>Nos movemos en familia:</p> <ul style="list-style-type: none"> *Las familias reconocen el afecto como la vía idónea para acompañar a las niñas y los niños en su desarrollo integral. *Las personas adultas proporcionan espacio y tiempo para compartir del juego con las niñas y los niños. 	
	<p>Alegría y movimiento en comunidad:</p> <ul style="list-style-type: none"> *La familia disfruta del juego y del movimiento involucrando a las niñas y los niños. *Las familias reconocen la importancia de habilitar espacios lúdicos para el disfrute de las niñas y los niños. 	
II. Hábitos de Higiene	<p>Mi familia me protege:</p> <ul style="list-style-type: none"> *La familia acompaña mediante el afecto y el respeto la adquisición de hábitos de higiene en las niñas y los niños. *Las personas adultas visualizan en el juego una oportunidad para enseñar a las niñas y los niños hábitos de higiene. 	Hábitos de higiene
	<p>Aprendemos jugando:</p> <ul style="list-style-type: none"> *Las personas adultas motivan a las niñas y los niños, mediante el juego, a practicar hábitos de higiene. *Las familias validan las emociones y sentimientos de las niñas y los niños en el proceso de adquisición de los hábitos de higiene. 	
III. Medio ambiente	<p>Cuidamos y nos cuidamos:</p> <ul style="list-style-type: none"> *Las familias incentivan en las niñas y los niños el cuidado ambiental por medio del juego. *Las personas adultas modelan con afecto y respeto, prácticas de cuidado ambiental. 	Higiene del entorno
	<p>Cuidamos nuestro ambiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> *Las familias acompañan a las niñas y los niños a desarrollar acciones que promuevan el cuidado ambiental. *Las personas adultas visualizan el juego como una posibilidad para crear conciencia en las niñas y los niños sobre el cuidado ambiental. 	

IV. Aspectos importantes para el trabajo con las familias en comunidad

Encuentros lúdicos familiares en comunidad. Familias que Juegan utiliza como principal metodología los encuentros lúdicos en espacios públicos, donde el juego es la herramienta central. Estos encuentros refuerzan el trabajo realizado en los CEN-CINAI con las diversas constelaciones familiares y lo complementa, extendiendo el trabajo de Somos Familia más allá de la institución, con el fin de involucrar a todas las personas de la comunidad.

Es importante considerar que en cada zona y localidad existirán siempre diferentes actividades autóctonas que podrán adaptarse a un enfoque Somos Familia, mientras se den las siguientes condiciones:

*Que las actividades se realicen en contextos familiares.

*Respetando los derechos de participación de las niñas y los niños.

*Fomentando los vínculos seguros entre las personas adultas y las personas menores de edad a su cargo.

Ideas fuerza. En este sentido considere para los encuentros lúdicos comunitarios las siguientes premisas:

1) Priorice la seguridad de las niñas y los niños: Es central revisar con anticipación el área física donde se desarrollará el encuentro lúdico. Esto para colocar barandas, cubrir huecos, retirar materiales tóxicos o estructuras altas en donde las niñas y los niños puedan estar en riesgo. Recuerde que son las personas adultas quienes pueden medir los riesgos y no las niñas y los niños. Además, asegúrese de que las y los adultos a cargo de las niñas y los niños estén atentos y cuidándoles mientras participan en los juegos.

2) Elija un horario en el que las niñas y niños puedan participar: Respetando las necesidades de sueño y alimentación de las niñas y los niños, considere cuál es una hora propicia para desarrollar los encuentros lúdicos. Por ejemplo, realizar una actividad en las horas en que acostumbran a desayunar o almorzar, limita la participación de las niñas, los niños y sus familias. También tenga en cuenta y recuerde a las familias sobre las condiciones ambientales, ya que la intensidad del sol ameritará la protección necesaria con gorras, sombreros, pañuelos, bloqueador solar y botellas de agua.

3) Asegure la participación real de las niñas y los niños. En cada encuentro lúdico se busca que las niñas y los niños sean el centro de las actividades. Es decir, que los juegos no se desvíen hacia una actividad para personas adultas con niñas y niños aburridos o desatendidos. Cuando organice los juegos en conjunto con la comunidad reflexione con el grupo a partir de las siguientes preguntas generadoras:

-¿Las actividades serán atractivas para las niñas y niños? ¿Esta actividad tendrá la atención de las niñas y los niños?

-¿Las niñas y los niños se sentirán motivados a participar? ¿Las niñas y los niños se sentirán a gusto con esta actividad?

-¿Las actividades promueven la interacción directa de las personas adolescentes y adultas con las niñas y niños?

-¿Cómo organizar e introducir la actividad a las personas adolescentes y adultas para que las niñas y los niños tengan una participación real -aprendan, sean escuchadas/os, puedan preguntar y desarrollen sus vínculos con su familia-?

4) Modele la inclusión real de las niñas y los niños. Durante la actividad lúdica modele a las personas adolescentes y adultas como generar un ambiente de respeto, escucha y participación real de las niñas y los niños. Por ejemplo, durante el juego pregunte a las niñas y los niños ¿cómo se sienten? ¿qué les gustaría agregar? Frases como las siguientes pueden ayudarle a mediar en los vínculos y la conversación empática de las familias con las niñas y los niños: *“pregúnteles a sus hijas e hijos qué desean hacer en este proyecto”, “consúltele a las niñas y niños qué piensan de estar aquí reunidos”, “cuénteles a las niñas y los niños cómo eran los paseos cuando usted estaba pequeña/o”, “negocie con las niñas y los niños cómo hacer este dibujo”, “pregúnteles a las niñas y los niños qué fue lo que más les gustó de la actividad”.*

5) Las personas que laboran en el centro infantil promueven la cooperación entre los diversos actores de la comunidad para garantizar relaciones afectivas a lo interno de las familias, asimismo **se fortalece la relación institución-familia-comunidad** para promover el bienestar psicosocial de las personas menores de edad a su cargo.

Acercando a las familias a los encuentros lúdicos.

Para promover la movilización comunitaria puede realizar las siguientes acciones:

- **Establezca una relación horizontal y de confianza con las familias de la comunidad,** incluso las que no son clientes del establecimiento. De esta manera fortalece la relación de las familias entre sí y con usted como líder comunal.
- **Identifique figuras clave dentro de la comunidad que puedan ayudarle a movilizar a las personas:** el sacerdote, pastor, miembros del Comité y/o vecinos que promuevan actividades comunitarias o sean muy activos/as dentro del CEN o CINAI, asimismo contemple madres y padres de familia que tengan una participación activa dentro de la comunidad.
- **Convoque a las personas clave a una reunión para contarle de los encuentros lúdicos y solicitar su apoyo.** Comente con ellas y ellos las actividades, pregúnteles qué les parecen y cómo pueden modificarlo para el disfrute de las familias en los espacios públicos.
- **Encontrar medios para divulgar las actividades propuestas.** A través de la elaboración de afiches para pegar en lugares importantes de la comunidad, radios locales y/o redes sociales.
- **Convocar a las personas a participar a través de propuestas que contemplen a las familias.** Durante la actividad puede invitar a las personas a proponer iniciativas que contemplen actividades familiares.

V. Agenda temática de actividades según encuentros lúdicos

Eje temático	Encuentro lúdico	Actividad	Materiales	Factor protector y componente
Actividad Física	Jugamos en Familia	Correr y parar	*No amerita materiales.	Actividad física: Estilos de vida activos y desarrollo psicomotor.
		Globos en el aire	*Globos.	
	Diversión en Familia	Tradiciones familiares	*Cuerdas, sacos, pañuelos, tizas, ula ula, elástico, trompos, yoyos, jackses, entre otros.	
		Baile familiar	*Música y reproductor de música.	
	Nos movemos en Familia	Corremos en familia	*Mecates o pañuelos, bolas o globos.	
		Disfrutamos del movimiento	*Música y reproductor de música.	
	Alegría y movimiento en comunidad	Caminata en la naturaleza	*No amerita materiales.	
Baldes juguetones		*Baldes, recipientes plásticos (de reciclaje) y agua.		
Hábitos de Higiene	Mi familia me protege	La creación de nuestras manos	*Pinturas para dedos, agua, papelógrafos, jabón para manos y, un pañito, servilletas o toallas.	Hábitos de higiene: Lavado de manos, salud oral e higiene corporal.
		Nos vamos de viaje	*Hojas blancas, marcadores, lápices de color, maleta o mochila.	
	Aprendemos jugando	Dientito sucio	*Cuento "El dientecito sucio".	
		Manitas limpias	*Escarcha de colores, música y reproductor de música.	
Medio Ambiente	Cuidamos y nos cuidamos	La plantita familiar	*Semillas, envases reciclados que funcionen de masetta (botellas plásticas grandes, cajas de leche, etc), palas.	Higiene del entorno: Protección de la salud y del medio ambiente
		Al son de la música	*Botellas plásticas, cartón, cajas, bolsas, papel reciclado, cinta adhesiva, goma, tijera, pinturas, pinceles, recipientes varios y semillas.	
	Cuidemos nuestro ambiente	Una torre de desechos	*Desechos varios (inorgánicos), bolsas de basura.	
		Limpiemos la comunidad	*Bolsas de basura y guantes.	

ENCUENTRO LÚDICO 1.1: Jugamos en familia

Actividad: Correr y parar

Descripción de la actividad: Es una actividad para trabajar actividad física y a la vez buscar que las familias compartan entre sí, cuidando el disfrute de las niñas y los niños.

Materiales: No amerita materiales.

Proceso:

- Dé la bienvenida a las familias y presente el encuentro como un momento para disfrutar en familia. Solicite a las familias realizar un círculo y anímeles a participar de un juego divertido.

-Anímeles a caminar por el espacio siguiendo la indicación que usted les da: “Todos vamos caminando por el espacio a una velocidad muy lenta, casi que inmóviles”, después de dicha indicación vaya introduciendo otras opciones que permitan mayor movilidad y compartir entre las personas: caminar a una velocidad acelerada, caminar como tortugas, correr como canguros, correr como avestruces, caminar por el espacio entremezclándose y cruzándose sin tocar a nadie, caminar a velocidad media en grupos de 3 personas, caminar como elefantes en parejas, y así sucesivamente hasta agotar las posibilidades.

Variantes:

-Usar música de fondo en caso de que cuente con dicho recurso y solicitarles que corran o caminen al ritmo de la misma, esto puede dinamizar la actividad.

-Centrar el juego en que se movilicen por el espacio haciendo imitaciones de animales y utilizar la voz para repetir sonidos.

-Permita que alguna niña, niño u otro miembro de la familia sea quien dé la indicación al grupo.

-Si participan niñas y niños muy pequeños invite a la persona cuidadora a alzarlo mientras camina por el espacio durante el desarrollo de la actividad, con el fin de evitar que se caigan o que otras niñas o niños más grandes los golpeen durante el juego.

Recomendaciones:

-Vele porque las niñas y los niños tengan prioridad en el juego y promueva el compartir entre las diferentes familias.

-Enfatice en la importancia de habilitar espacios de juego en los que los miembros de la familia puedan compartir y fortalecer sus vínculos.

-Dé las indicaciones de una forma clara y acorde a la edad de las niñas y los niños que participan del espacio.

-Consultar previamente la *Serie Didáctica de Somos Familia Folleto N°1 “Familias centradas en el afecto”*, que contiene insumos valiosos para esta actividad.

Actividad: Globos en el aire

Descripción de la actividad: Es una actividad cooperativa que consiste en mantener globos en el aire con ayuda de diversas partes del cuerpo, lo que permite estimular el desarrollo psicomotor y posibilitar un espacio de compartir en familia por medio del juego.

Materiales: Globos.

Proceso:

-Promueva una relación cercana entre las familias, motíveles a realizar actividades comunitarias. Esta vez invítele a disfrutar de un juego cooperativo con globos.

-Pídales a las familias participantes que formen un círculo tomados de la mano.

-Si hay más de quince personas se formarán 2 grupos.

-El juego consiste en pasar los globos inflados con algunas partes del cuerpo que no sean las manos e intentando que los globos no caigan al suelo. La persona mediadora lúdica irá diciendo con cuál parte del cuerpo se golpeará el globo para pasarlo. Se contará con 5 globos que se estarán pasando simultáneamente o en su defecto, un globo por familia.

Variantes:

-Utilizar música para ambientar el juego y solicitar que este se realice bailando, procurando que el globo no caiga al suelo.

-Si no se cuenta con globos, el juego puede hacerse pasando una bola de plástico, procurando que no lastime a las niñas y los niños.

-Si hay niñas y niños muy pequeños lo ideal es que la persona cuidadora lo alce y le ayude a golpear el globo, disfrutando ambos del juego en esta condición.

Recomendaciones:

-Recuerde a las familias que un juego de este tipo permite que las niñas y los niños se ejerciten, a la vez que, comparten y fortalecen los vínculos afectivos, en pro de una meta común: mantener el globo sobre la altura del suelo. Así, las familias promueven como trabajar en lo cotidiano, en equipo.

-Es importante tener al menos una persona (co-facilitadora o experta par), que apoye observando la dinámica del juego y cuidando a las niñas y los niños en caso de necesitarlo. Por ejemplo, podría apoyar a las niñas y los niños a colocarse bloqueador; estar atenta si algún niño o niña necesita tomar agua, inflar los globos en caso de que se estallen o modelar a alguna persona adulta cómo conversar de forma empática con las niñas y los niños.

-Si el globo se estalla recuerde a las familias recoger el hule sobrante, para evitar un incidente con alguna niña o un niño y dejar el espacio libre de residuos.

-Se recomienda consultar previamente la *Serie Didáctica de Somos Familia Folleto N°1 “Familias centradas en el afecto”* y *Folleto N°3 “Familias empáticas”*, que contienen insumos valiosos para esta actividad.

Actividad: Tradiciones familiares

Descripción de la actividad: En esta actividad se desarrollan juegos tradicionales como carreras de sacos, suiza, elástico, entre otros, con el fin de que las familias de la comunidad afiancen sus lazos y establezcan vínculos seguros.

Materiales: Cuerdas, sacos, pañuelos, tizas, ula ula, elástico, trompos, yoyos y jackses.

Proceso:

-Coordine con anticipación los materiales necesarios para desarrollar los juegos tradicionales, ya sea de acuerdo a los recursos disponibles en los establecimientos o solicitando colaboración a las familias con recursos que ya tengan en sus casas.

-Antes de iniciar la actividad, coloque estaciones de juegos tradicionales como carreras de sacos, elástico, rayuela, “gallinita ciega”, saltar la cuerda, ula ula, trompo o yoyo.

-Solicite a una o dos personas de la comunidad que sean las organizadoras de cada estación.

-Dé la bienvenida y presente el encuentro como un momento para disfrutar en familia de los juegos tradicionales que promueven la actividad física y a la vez el disfrute.

-Invite a las personas con mucho entusiasmo a presentarse diciendo sus nombres y genere un clima de confianza para que las niñas y los niños se sientan parte desde el primer momento.

-Una vez que las niñas, los niños y las personas adultas se conocen, presente todos los juegos tradicionales que hay para disfrutar en las estaciones.

-Pregunte a las niñas y los niños cuáles juegos les gustaría practicar con su familia. Es muy importante que la selección de la actividad sea hecha por las niñas y los niños de acuerdo a sus intereses.

-Comente a las familias que cada estación es un juego y tiene un límite de personas, por lo que se les invita a ir rotando entre ellas para que todas y todos las puedan disfrutar, respetando siempre la voluntad de las niñas y niños. En caso de que algún niño o niña no quiera pasar a otra estación, es importante negociar y llegar a un acuerdo previo.

Variantes:

-Si observa que hay niñas y niños pequeños o bebés que no están siendo involucrados en las actividades, habilite un espacio alternativo en el que la persona cuidadora participe con él o con ella, ya sea mediante el uso de una bola, aprendiendo una canción o utilizando algún otro material acorde a las edades de las niñas y los niños.

Recomendaciones:

-Entre los juegos que pueden estar a disposición de las familias se encuentran: Carreras de sacos, brincar la cuerda, gallinita ciega, elástico, rayuela, la cuchara y el limón, entre otros.

-Anime las actividades con entusiasmo y fomente tratos afectivos como abrazos, felicitaciones y aplausos que hagan sentir bien a las personas.

-Asegúrese de contemplar las necesidades de las niñas y los niños como: el bloqueador para el sol o gorra, tomar agua en medio de los juegos y espacios alternativos de juego para las y los más pequeños.

-Es importante acompañar las negociaciones entre las niñas, los niños y las personas adultas de las familias para definir que jugar y cuánto tiempo permanecer en un juego. La imposición, los gritos o las humillaciones con las niñas y los niños deben ser evitados y contar con el modelaje adecuado para mostrar a las familias como hacerlo de forma asertiva y conversando empáticamente.

-Se recomienda consultar previamente la *Serie Didáctica de Somos Familia Folleto N°1 “Familias centradas en el afecto”*, que contiene insumos valiosos para esta actividad.

Actividad: Baile familiar

Descripción de la actividad: Se organiza a nivel comunitario un espacio de baile para compartir con las niñas y los niños.

Materiales: Música y reproductor de música.

Proceso:

-Busque con anticipación música adecuada y movida que pueda ser de atracción para las niñas y los niños y coordine algún medio en el que pueda reproducirlo en el espacio comunitario, con suficiente volumen para que todas y todos puedan escuchar.

-Invite a las niñas, los niños y sus familias a participar de un baile muy peculiar.

-Solicíteles que se acomoden por el espacio como gusten y como se sientan cómodas y cómodos.

-Ponga música variada y dirija el baile según las siguientes indicaciones: “*Vamos a bailar moviendo solo las partes del cuerpo que yo indico*”, algunos ejemplos son: moviendo solo los dedos índices, moviendo solo los ojos, moviendo la cabeza, moviendo las piernas, moviendo de la cintura para arriba y así con diversas partes del cuerpo. Puede solicitar una sola parte o la combinación de varias partes hasta terminar con el movimiento de todo el cuerpo.

-Una vez que el baile termine animeles a tomar agua (si se dispone del recurso) y despida a las familias con un caluroso agradecimiento.

Variantes:

-En algún momento del baile puede solicitar a las familias que bailen en parejas o en grupos, siguiendo de igual forma la indicación, esto permitirá mayor cohesión y compartir familiar.

-Si hay niñas y niños que no quieren participar del baile asígneles roles de colaboración, como cambiar la música, dar sugerencias de partes del cuerpo que deben mover o cooperar en alguna otra tarea que se considere necesaria, con el fin de que se sientan involucrados independientemente de su renuencia a ser parte de la actividad propuesta.

-En caso de que el grupo se sienta cómodo, el baile puede terminar de forma espontánea. Donde cada persona decide que movimientos hacer y cómo bailar.

Recomendaciones:

-Durante el baile anime a los miembros de las familias a abrazarse, saludarse, reírse y ayudarse, como parte de las acciones que promoverán el fortalecimiento de los vínculos afectivos.

-Recuerde a las familias que los espacios lúdicos en donde comparten los miembros de la familia hacen sentir a las niñas y los niños queridos y valiosos.

-Se recomienda consultar previamente la *Serie Didáctica de Somos Familia Folleto N°1 “Familias centradas en el afecto”* y *Folleto N°2 “Familias democráticas”*, que contienen insumos valiosos para esta actividad.

ENCUENTRO LÚDICO 1.3: Nos movemos en familia

Actividad: Corremos en familia

Descripción de la actividad: Es una actividad que permite el acercamiento familiar y a la vez la movilidad física, por medio de un juego en grupos de familias.

Materiales: Mecates o pañuelos, bolas o globos.

Proceso:

- Dé una cordial bienvenida a las familias e invíteles a participar de un divertido juego familiar.
- Organice el espacio de forma que puedan movilizarse por el lugar sin chocar unos con otros.
- Motive a las personas a organizarse en grupos de familias, aun cuando sean parejas o tríos, ya que lo que se busca es fortalecer sus vínculos afectivos por medio del juego.
- Invite a los grupos a colocarse en hileras para poder correr de un extremo a otro. Comparta las indicaciones de como correr, puede utilizar algunos de los siguientes ejemplos o crear otros. Recuerde brindar los materiales cuando sea necesario:
 - Correr agarrados de las manos.
 - Correr con “pata coja” y tomados de las manos.
 - Correr abrazados.
 - Correr tomados de las manos y con un globo o bola en medio de las piernas.
 - Correr con un mecate o pañuelo que sujete un pie junto al de otra persona.
 - Correr alzando a algún miembro de la familia entre todos.
 - Correr espalda con espalda entrecruzando los brazos

Variantes:

- Si las familias son muy pequeñas pueden agruparse con otras y así formar un grupo más grande.
- Si el espacio donde se lleva a cabo la actividad es muy pequeño para que todas y todos corran a la vez, se pueden turnar los grupos de familias.
- Al finalizar el juego puede solicitar que cada familia cree una bomba que represente a su familia y la compartan con las demás personas, podría ser un cierre afectivo una vez que la familia ha compartido y disfrutado.

Recomendaciones:

- Anime la actividad con entusiasmo y alegría, de manera que las familias se sientan cómodas y se diviertan en el espacio.
- Acompañe a las familias para que incluyan protagónicamente a las niñas y los niños en el juego. Recuérdeles que no son competencias sino espacios de compartir y disfrutar en familia y con otras familias.
- Recuerde a las personas que asisten que el disfrute sano por medio del juego nos permite tener una vida saludable y a la vez fortalecer los vínculos familiares de manera que las niñas y los niños se sientan seguros y queridos.
- Se recomienda consultar previamente la Serie Didáctica de Somos Familia Folleto N°1 “Familias centradas en el afecto”, que contiene insumos valiosos para esta actividad.

Actividad: Disfrutamos del movimiento

Descripción de la actividad: Es una actividad que permite a las familias bailar y moverse al ritmo de la música, explorando con su cuerpo diferentes ritmos y movimientos.

Materiales: Música y reproductor de música.

Proceso:

- Invite con entusiasmo a las familias a un espacio de actividad física familiar.
- En esta actividad las niñas y los niños junto a sus familias se expresan corporalmente según el ritmo de la música y además exploran su entorno de forma segura y en compañía.
- Elija música que sea atractiva para las niñas y los niños, de diversos ritmos, esto para poder explorar diferentes movimientos con el cuerpo.
- Invite a las niñas y los niños junto a sus familias a escuchar la música, luego de esto anímelos a moverse por el espacio según lo que la música les hace sentir y de acuerdo a las sugerencias que usted les brinde, de manera que se vayan sumando movimientos hasta formar una secuencia o coreografía. Lo ideal es realizar esta actividad al aire libre.
- Algunas sugerencias son las siguientes: dar dos golpes con los pies, dar dos palmadas, una vuelta para la derecha, una vuelta hacia la izquierda, salto con ambos pies, salto con “pata coja”, sacudir la cabeza, entre otros movimientos.
- Subraye la importancia del ejercicio físico para mantener el cuerpo saludable.
- Una vez que finalice la actividad de exploración de diferentes movimientos corporales, anime a las personas a elegir una posición cómoda en el espacio y realice con ellas y ellos algunos ejercicios de estiramiento en brazos y piernas, a ritmo lento y controlando la respiración, de ser posible con una música apta para este ejercicio.

Variantes:

- Si en la actividad participan bebés invite a la persona cuidadora a involucrarle por medio de masajes o tomándole de sus manos para seguir ciertos movimientos, procurando de esta forma conexión con la o el bebé.

Recomendaciones:

- Enfatice con las familias que la libertad y la seguridad son elementos importantes en este ejercicio, se debe tener especial cuidado con los objetos que existen en el ambiente, para evitar accidentes durante la actividad.
- Recuerde a las familias la importancia de mantener estilos de vida activos para tener una vida sana, esto puede lograrse por medio de diferentes actividades que si se realizan en familia se vuelven divertidas y además fortalecen los vínculos de amor y cariño.
- Se recomienda consultar previamente la Serie Didáctica de Somos Familia Folleto N°1 “Familias centradas en el afecto”, que contiene insumos valiosos para esta actividad.

Actividad: Caminata en la naturaleza

Descripción de la actividad: Esta actividad propone una caminata, como una excelente oportunidad para compartir en grupo, visitando un espacio seguro y de distancia corta para que las niñas y niños participen alegremente.

Materiales: No amerita materiales.

Proceso:

- Esoja un lugar para realizar una caminata donde las familias puedan participar. Puede ser al lado de un río, en un bosque o en el mismo barrio, a una distancia apta para las niñas y los niños. Además el camino debe ser seguro, sin muchos obstáculos para personas mayores, personas a cargo de bebés, niñas y niños pequeños.
- Apoye la organización de la caminata con personas de la comunidad que: *Sugieran lugares adecuados. *Sirvan de guías y/o acompañantes para ayudar a personas que requieren asistencia. *Hacer actividades para las niñas y los niños como cantar canciones o pausas para hacer juegos.
- Para promocionar la caminata puede hacer un anuncio donde solicite que las niñas y niños lleven zapatos cómodos, ropa fresca, agua, gorra y bloqueador solar, si se dispone del recurso.
- Realice la caminata a modo de paseo donde todas y todos podrán ver las riquezas de la naturaleza. Las personas que guían pueden contar cuentos sobre las cosas que se encuentran en el camino como peces, grillos, pájaros o árboles y contárselos a las niñas y los niños. Motive también a las familias a que comenten con las niñas y los niños sobre lo que les gusta del camino.
- Invite en todo momento a las familias a realizar una caminata empática con las niñas y los niños. Esto significa acompañarlos a caminar en su ritmo, contestar sus preguntas, parar durante el camino si lo solicitan, invitarles a observar lo que hay a su alrededor o alzarlos en brazos cuando lo requieran.
- Medie en las familias para que cada persona adulta acompañe un rato a cada niña o niño y las y los bebés estén a cargo de distintos cuidadores y cuidadoras, de manera que no se recargue el trabajo sobre alguna persona. Respetando siempre la elección de cada niña, niño o bebé.
- Al finalizar está la opción de realizar actividades mientras descansan como inventar un cuento en conjunto, que las personas adultas cuenten anécdotas de cuando eran niñas y niños o jugar con cartas.

Variantes:

- Puede promover que las familias lleven una merienda para compartir y esto contribuye a fortalecer los lazos entre las diferentes familias.

Recomendaciones:

- Si la comunidad a la que pertenecen cuenta con colaboración de la RECAFIS (Red Costarricense para la actividad Física para la Salud), solicite asesoramiento y ayuda para organizar esta actividad.
- Recuerde que los invitados principales son las niñas y los niños, y habrá bebés en brazos de su familia, por lo que el recorrido debe ser máximo de 15 minutos. Luego de esto, colocar mantas en un espacio abierto y seguro permite tomar un descanso y compartir espacios afectivos. Se puede acompañar de una lluvia de abrazos, de un masaje entre los miembros de las familias o la expresión de frases de afecto.
- Reitere a las personas que las caminatas familiares son aptas para incentivar los estilos de vida activos y a la vez, para generar vínculos seguros a lo interno de las familias y entre todas. Estos son momentos que fortalecen las relaciones familiares y permiten demostrar atención y afecto. Enfaticé que dentro de la familia es fundamental que las niñas y los niños se sientan seguros y queridos y las personas adultas son las encargadas de que eso sea posible.
- Anime a las familias a tomar agua durante el recorrido, como parte también de una práctica de vida saludable.
- Asegúrese de conocer el lugar y la distancia del recorrido, con el fin de ajustarlo al tipo de población que participará de la actividad.
- Confeccione y lleve un pequeño botiquín de emergencia (confites, agua, alcohol, curitas), en caso de que alguna persona necesite alguno de esos recursos durante el recorrido.
- Se recomienda consultar previamente la *Serie Didáctica de Somos Familia Folleto N°1 "Familias centradas en el afecto"* y *Folleto N°2 "Familias democráticas"*, que contienen insumos valiosos para esta actividad.

Actividad: Baldes juguetones

Descripción de la actividad: Es un juego que implica trabajo en equipo, movilidad corporal y diversión en familia, para cumplir la meta de trasladar el agua de un balde a otro con la ayuda de un recipiente plástico.

Materiales: Baldes, recipientes plásticos de reciclaje y agua.

Proceso:

- Busque un espacio amplio y adecuado para la actividad. Prepare con anticipación el material necesario y algunos galones de agua.
- Invite a las niñas, los niños y sus familias a participar de un juego divertido, en el que tendrán que movilizarse y correr por el espacio.
- Acompañe a todas las personas a formar dos grupos ordenados en dos hileras.
- A cada lado de cada uno de los grupos habrá un balde, uno vacío y otro lleno de agua.
- El primer niño, niña o persona adulta camina rápidamente y con cuidado con un vaso vacío hasta el balde lleno, lo carga con agua y camina para echarlo al balde vacío. Le pasa el vaso a la segunda persona y así sucesivamente hasta llenar el otro balde. Se espera que los grupos logren regar la menor cantidad de agua posible mientras corren, se divierten y se ejercitan. Anime el juego con entusiasmo, procurando que las familias disfruten de la actividad.
- Fomente el trabajo en equipo, como un componente fundamental a desarrollar a lo interno de la dinámica familiar.
- Recuerde a las familias la importancia de compartir actividades familiares que nos permitan estar activos y en movimiento, como parte de las prácticas de salud sanas. Cuando estas se comparten en familia se deben hacer en un marco de afecto y respeto, buscando siempre la estabilidad, seguridad y el disfrute de las niñas y los niños.

Variantes:

- Pueden utilizarse globos llenos de agua que deben trasladarse de persona a persona hasta depositarse en el balde vacío como una variante del juego.
- Si no hay agua lo pueden hacer trasladando limones en cucharas o bolitas de estereofón en cucharas.
- Al finalizar el juego pueden hacer una pequeña conversación donde los grupos comenten cómo se organizaron, cómo lograron el reto y asemejar lo encontrado a las relaciones a lo interno de la familia, donde deben trabajar en equipo para lograr las metas que se proponen.

Recomendaciones:

- Recuerde a los grupos que no se trata de una competencia, sino de un trabajo en equipo para el cumplimiento de una meta en común, de la misma manera que funciona una familia, que se quieren y se apoyan mutuamente para el bienestar de todos sus miembros.
- Recuerde a las familias la importancia de evitar el desperdicio del recurso hídrico.
- Se recomienda consultar previamente la *Serie Didáctica de Somos Familia Folleto N°1 "Familias centradas en el afecto"* y *Folleto N°2 "Familias democráticas"*, que contienen insumos valiosos para esta actividad.

Cápsula de Nutrición y Salud

Factor protector: Actividad física. **Componente:** Estilos de vida activos y desarrollo psicomotor.

Implicaciones para el vínculo seguro de las niñas y los niños

Resultados positivos de los estilos de vida activos:

- Aumentan los niveles de autoestima y disminuyen los niveles de ansiedad, depresión y estrés en las personas.
- La vivencia de estilos de vida activos predice una influencia positiva en la formación de la personalidad, específicamente en la autoestima, el sentimiento de identidad y de pertenencia a un grupo. [22]
- La promoción de prácticas relacionadas a la actividad física por medio del juego fomenta la sociabilidad y la integración social en niñas y niños. [6] [12]
- Las niñas y los niños aprenden mediante el juego activo a tomar la iniciativa y a desenvolverse de tal manera que la interacción y comunicación con otras personas se vuelve más fluida. [13]
- La actividad física contribuye al aprendizaje y reconocimiento de diferentes roles, valores y normas. Asimismo, la actividad física y el juego recreativo representan oportunidades para los procesos formativos y de socialización afectiva en la primera infancia. [22]
- El juego activo con el apoyo y la guía de las personas adultas, sirve a las niñas y los niños como introducción a las primeras ideas sobre el lenguaje y el mundo físico, además de ayudarlos a desarrollar sus habilidades de reflexión. [21]
- Las personas adultas que tienen a su cargo personas menores de edad, son modelos a seguir para las niñas y los niños, por lo que juegan un rol importante en la transmisión de estilos de vida saludables. [7]

Implicaciones en el desarrollo de la niña o niño

- El desarrollo de las personas no es independiente del medio ambiente en el que crecen, las oportunidades de interacción con el medio ambiente físico y con el medio ambiente social, son factores determinantes del desarrollo integral. [10]
- Las intervenciones enfocadas a la formación de estilos de vida saludable en la primera infancia podría ser una herramienta eficaz para reducir los niveles de obesidad en niñas y niños así como otras enfermedades relacionadas directamente con la mala alimentación y estilos de vida sedentarios. [5] [9]
- La actividad física es considerada un elemento básico para el desarrollo de las niñas y los niños, resulta importante el desarrollo de hábitos y destrezas de actividad física durante la niñez como vía para aumentar la probabilidad de adquirir un estilo de vida activo en la etapa adulta. [17] La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que más de 1,9 y 2,6 millones de muertes en el mundo se atribuye a niveles insuficientes de actividad física y obesidad, respectivamente. [5]
- La actividad física reduce el riesgo de padecer enfermedades coronarias y cardiovasculares, así como cáncer de colon, diabetes, problemas de presión arterial alta y obesidad. También mejora la maduración de la motora gruesa y fina y además aumenta las destrezas motrices en las niñas y los niños. [6] [11] [12]
- Los juegos contribuyen al incremento de las aptitudes y competencias de las niñas y niños en crecimiento. El juego en ambientes naturales es considerado potencialmente más complejo, imaginativo, autodeterminado y lúdico, si se lo compara con los juegos que se practican en espacios cerrados o los que se ven limitados por las intenciones de las personas adultas. De ahí la importancia de que las personas adultas promuevan espacios de juego activos en los que compartan con las personas menores de edad. [21]

Implicaciones metodológicas

- Durante la sesión, es importante explicar a las familias que los CEN-CINAI son espacios propicios para el fortalecimiento de las potencialidades y habilidades de las niñas y los niños, para el aprendizaje de nuevas formas de sentir, actuar y expresarse frente a la vida; esto con el fin de lograr una formación integral.
- Recuérdelos a las familias la importancia de que las docentes o personas mediadoras con apoyo y coordinación de las familias, jueguen un papel activo en la creación de ambientes y estilos de vida saludables, en la promoción de las responsabilidades individuales, familiares y comunitarias y en el fomento de relaciones sanas con las demás personas y con el entorno.
- Explique a las familias que con el juego se da un desarrollo físico, emocional, psicológico, educativo y social, de ahí la importancia de que se involucren en actividades lúdicas que promuevan la actividad física.
- Las actividades que consisten en moverse y jugar, se encargan de ensayar mentalmente algunos de los conceptos y las habilidades cognitivas y sociales de acogida durante la etapa preescolar. Jugando, además, se puede aumentar el nivel de interacción interpersonal de una manera más directa y promover la expresión emocional.
- Comente a las familias que las niñas y los niños aprenden mediante el juego a tomar la iniciativa y crecer de tal manera que la comunicación con otras personas sea más fluida.
- El juego y la expresión artística son experiencias que le permiten a las niñas y niños conocerse a sí mismos, a los demás y a su entorno, por lo tanto es importante priorizar los procesos lúdicos y afectivos de las niñas y los niños junto a sus familias.
- La conexión que se promueve de la niña y el niño con su propio cuerpo y con su posibilidad de movilizarlo de manera libre y segura en las diferentes actividades lúdicas, es un primer acercamiento a la toma de conciencia sobre el compromiso y responsabilidad que se posee en el cuidado de la salud. De ahí la importancia de promover acciones saludables, no como hábitos impuestos sino como prácticas descubiertas por las niñas y los niños para potenciar un estilo de vida sano.

Evidencias en la niña o niño

- Se muestra activo y saludable.
- Disfruta de su cuerpo mediante el juego y actividades que impliquen actividad física.
- Participa del juego en compañía de su familia.
- Expresa entusiasmo y alegría al realizar actividades corporales.
- Disfruta los juegos con alegría según sus características propias y su etapa del desarrollo.

Evidencias en la familia

- Las familias realizan actividades físicas y juegos al aire libre adecuadas para la etapa de desarrollo de la niña o el niño.
- Las familias reconocen el juego como un elemento importante en el desarrollo integral de las niñas y los niños.
- Las familias modelan la actividad física a las niñas y los niños.
- Las familias incentivan los juegos y actividad física en grupo ante otras actividades sedentarias.

Actividad: La creación de nuestras manos

Descripción de la actividad: La actividad busca la realización de dibujos con pinturas de dedos, en la que se desarrolla un compartir donde se fomenten los lazos familiares y comunitarios, a la vez que se trabajan los hábitos de higiene como parte de las prácticas de vida saludables.

Materiales: Pinturas para dedos no tóxica, agua, papelógrafos, jabón para manos y servilletas o toallas.

Proceso:

-Escoja junto con miembros activos de la comunidad un lugar adecuado para hacer dibujos con las familias. La idea es que muchas personas puedan participar al mismo tiempo por lo que debe ser un espacio amplio. Además, las niñas y niños deben estar cómodos y seguros. Asimismo debe ser un espacio cercano a un tubo de agua o en su defecto tener galones de agua para la parte final de la actividad.

-Prepare el espacio para que se pueda compartir, ya sea en un círculo grande o en pequeños círculos, pero que pueda haber intercambio con las demás familias y sobre todo con las niñas y los niños.

-Invite a las familias a disfrutar de un espacio artístico y divertido, y a utilizar tanta creatividad como puedan para hacer un dibujo familiar con pinturas de dedos, en conjunto con las niñas y los niños.

Intervenga para que las niñas y los niños propongan sus ideas y negocien con las familias para hacer un dibujo en el que todas y todos estén felices y puedan colocarlo en un espacio importante de la casa. El dibujo debe reflejar lo que para la familia signifique practicar hábitos de higiene para tener una vida saludable.

-Al finalizar, ponga que todos y todas puedan ver los dibujos de las demás familias.

-Finalmente explique a las personas la importancia del lavado de manos, invíteles a imaginar que la pintura que tienen en sus manos es la suciedad que nos queda después de tener mucho rato sin lavarnos las manos, así como después de ir al baño o jugar con tierra. Anime a las personas a lavarse las manos, explíqueles el procedimiento adecuado para hacerlo y la importancia de mantener las manos limpias.

Variantes:

-Si a la actividad asisten muchas familias y el tiempo es limitado se puede hacer un mural colectivo en lugar de dibujos por familias.

-En caso de ausencia de pinturas de dedos otra alternativa es la creación de plastilina casera, mediante la combinación de los siguientes ingredientes: 2 tazas de harina, 2 tazas de agua tibia, 1 taza de sal y 2 cucharadas de aceite vegetal y colorante al gusto. Esta mezcla puede utilizarse para hacer esculturas con las niñas y los niños y a la vez trabajar, al final de la actividad, el lavado de manos resaltando la importancia de lavar de las manos los residuos de la plastilina.

Recomendaciones:

-Antes y durante la actividad esté pendiente de la seguridad de las niñas y los niños: *Que no existan elementos con los que puedan golpearse. *En caso de usar pintura verificar que no sea tóxica. *Que los materiales no estén muy expuestos con niñas y los niños pequeños o bebés de manera que puedan ingerirlos. *Que las niñas, los niños, las y los bebés no estén expuestos al sol sin protección.

-Fomente en todo momento las competencias de las familias para proteger y anticipar la exposición de riesgos a las niñas y los niños. Aclare que cada familia es responsable del cuidado de sus niñas y niños, y además es una forma de demostrarles afecto y respeto.

-Se recomienda consultar previamente la *Serie Didáctica de Somos Familia Folleto N°4 "Familias que acompañan logros sociales"*, que contiene insumos valiosos para esta actividad.

Actividad: Nos vamos de viaje

Descripción de la actividad: Esta actividad consiste en un juego que permite recordar los objetos y recursos necesarios para cuidar la salud, por medio de la práctica de los hábitos de higiene.

Materiales: Hojas blancas, marcadores, lápices de color, maleta o mochila.

Proceso:

-Invite a las familias y personas de la comunidad a realizar un juego en el que conversarán sobre los hábitos de higiene.

-Anime a todas las personas a formar un círculo. Pregunte a las niñas y niños a quienes les gusta pasear, cuáles lugares les gusta visitar y qué cosas llevan cuando se van de viaje.

-Motíveles a realizar un juego que se llama *"Me voy de viaje y en mi maleta llevo..."*, para recordar los objetos y recursos necesarios para cuidar nuestro cuerpo y nuestra salud.

-Inicie la actividad diciendo la frase *"Nos vamos de viaje y en mi maleta llevo... un cepillo de dientes para lavarme los dientes todos los días después de cada comida o un jabón para lavarme las manos antes de comer"*.

-Proponga a otra niña, niño o persona adulta a que integre otro recurso a la maleta que nos ayude a cuidar de nuestra salud y que utilizamos mientras practicamos hábitos de higiene.

-Continúe así sucesivamente hasta que todas y todos los que deseen hayan participado.

-Tenga presente que si alguna persona no lo hace, es importante agregar el tema de aseo personal e ingesta de agua.

-En un segundo momento, invite a las niñas y los niños a realizar junto a sus familias dibujos de los diferentes utensilios o recursos que se mencionaron en el juego.

-Una vez que hayan finalizado, invite a las familias a mostrar los dibujos realizados a las demás familias.

Variantes:

-Si se cuenta con el espacio y los recursos necesarios, se puede hacer una pequeña demostración de determinados hábitos de higiene, donde la persona mediadora lúdica guiará el proceso para que las niñas, los niños y sus familias realicen la mímica de los diferentes procedimientos: lavado de manos, lavado de dientes, baño corporal, entre otros.

-Si se cuenta con los recursos (agua, jabón para manos y toallas) puede invitar a las familias a lavarse las manos una vez haya terminado la actividad.

-Se puede realizar una merienda compartida al finalizar la actividad. Y si se dispone del recurso hídrico, dar a las niñas y los niños cepillos de dientes y pasta e invitarles a lavarse los dientes.

Recomendaciones:

-Explique a las niñas y los niños el proceso de lavado de dientes y de manos con ayuda de los aliados de la salud (agua, jabón, pasta de dientes, etc).

-Retome los pasos que vienen descritos en la cápsula de salud, procure que este espacio sea divertido y no olvide recordar el ahorro de recursos mientras practican esos hábitos de higiene.

-Se recomienda consultar previamente la *Serie Didáctica de Somos Familia Folleto N°4 "Familias que acompañan logros sociales"*, que contiene insumos valiosos para esta actividad.

ENCUENTRO LÚDICO 2.2: Aprendemos jugando

Actividad: Dientito sucio

Descripción de la actividad: Esta actividad consiste en leer el cuento del Dientito Sucio y a partir de ahí comentar con las familias sobre el acompañamiento respetuoso que necesitan las niñas y los niños a la hora de lavarse los dientes.

Materiales: Cuento (Ver Anexo N°1).

Proceso:

-Invite a las niñas, los niños y las personas adultas a escuchar con atención un cuento muy especial. Pregunte con alegría *¿Quién quiere escuchar un cuento?*

-Promueva que las familias busquen un espacio para reunirse que les permita sentirse cómodos para escuchar el cuento.

-Lea el cuento con entusiasmo para que las familias disfruten del mismo, con un tono de voz que enfatice los momentos más importantes de la historia, utilizando lenguaje corporal para captar la atención de las niñas y los niños.

-Al terminar el cuento, pregunte a las niñas y los niños: *“¿Qué le pasó al dientito sucio? ¿Qué tenía que hacer? ¿Qué fue lo más importante de la historia?”* Esto para repasar el cuento.

-Una vez que todas las niñas y los niños han disfrutado el cuento, invítelas a reflexionar sobre la importancia de cuidar los dientes. Se recalca la salud bucodental como parte de los hábitos de higiene. Las siguientes preguntas generadoras apoyan la discusión: *¿Será que nos puede pasar lo mismo que al dientito?, ¿Cómo nos sentimos cuando tenemos que lavarnos los dientes?, ¿Por qué a veces no queremos lavarnos los dientes?, ¿Cómo nos sentimos cuando nos regañan por no lavarnos los dientes? ¿Qué necesitamos para querer lavarnos los dientes? Y ¿cómo sería divertido?*

-Una vez que finalice la actividad agradezca a las familias el tiempo y la atención.

Variantes:

-Si se dispone de los recursos (agua, pasta de dientes y cepillos de dientes) distribuya los recursos a las niñas y los niños e invíteles a lavarse los dientes según el procedimiento descrito en la cápsula de nutrición y salud continua.

Recomendaciones:

-Antes de iniciar la lectura del cuento, genere un ambiente acogedor que le permita a todas las personas escuchar y disfrutar el cuento.

-Es importante que la persona mediadora tome en cuenta que será escuchado tanto por personas adultas como por niñas y niños. Es importante contar el cuento con gestos, dibujos o títeres alusivos a la historia para captar la atención de todas las personas.

-Recuerde a las personas la importancia de acompañar a las niñas y los niños con afecto y respeto en el proceso de adquisición de hábitos de higiene. Asimismo tener claridad de que las personas adultas funcionan como modelos para las niñas y los niños en este proceso, ellas y ellos aprenden más de lo que observan que de lo que se les dice.

-Se recomienda consultar previamente la *Serie Didáctica de Somos Familia Folleto N°4 “Familias que acompañan logros sociales”*, que contiene insumos valiosos para esta actividad.

Actividad: Manitas limpias

Descripción de la actividad: Es un juego que muestra por qué es importante lavarse las manos, utilizando la escarcha como demostración.

Materiales: Escarcha de colores, música y reproductor de música.

Proceso:

-Invite a las familias a participar de un divertido juego en el que aprenderán sobre los hábitos de higiene.

-Ponga en varios lugares del piso escarcha esparcida, sin que se mezclen los colores.

-Invite a las familias a escoger un color y que se llenen las manos de ese color de escarcha.

-Luego ponga música y dígales que cada vez que pare la música, le van a dar la mano o abrazar a una persona distinta del grupo. Motívelos a caminar por el espacio, para no detenerse en un solo lugar.

-Cuando note que las personas se han llenado de escarchas de distintos colores, pídale a las personas que hagan un círculo y explique lo siguiente: *“La escarcha en este juego es como las bacterias que todos y todas tocamos en el día. Los distintos colores nos dicen que hay varios tipos de bacterias que tocamos en el día. ¿Ustedes saben qué son las bacterias?, ¿Qué pasa si uno se come algo con una bacteria o microbios?, ¿Dónde podemos encontrar bacterias? ¿Cómo piensan que podemos solucionar esta situación para no enfermarnos ni contaminarnos? ¿Por qué creen que no vemos las bacterias? ¿Si tenemos las manos así de sucias podríamos agarrar comida sin ensuciarla? ¿Qué podemos hacer para comer sin ensuciar la comida? ¿Por qué nos lavamos las manos después de ir al baño?”*

-Al finalizar pida a las familias que acompañen a las niñas y niños a lavarse las manos.

Variantes:

-Al finalizar, si se dispone de los recursos (agua, jabón para manos y servilletas o toallas) pida a las familias que acompañen a las niñas y niños a lavarse las manos, y explíqueles el procedimiento que se adjunta en la cápsula correspondiente al presente eje temático.

Recomendaciones:

-Guíe las preguntas de manera que se respete siempre la opinión de las niñas y los niños. Modele la conversación con las niñas y los niños hacia las madres, padres o personas cuidadoras para que practiquen cómo establecer vínculos más seguros y conversaciones más empáticas.

-Recuerde que es necesario mediar para mantener la atención de las niñas y los niños, integre en las discusiones a ambos grupos con frases como: *“¿Vos qué pensás de esto?”, “Señora, usted se lava las manos antes de comer?”, “Mi amor, ¿vos me podrías decir qué pensás que es una bacteria?”*.

-Se recomienda consultar previamente la *Serie Didáctica de Somos Familia Folleto N°4 “Familias que acompañan logros sociales”*, que contiene insumos valiosos para esta actividad.

Factor protector: Hábitos de Higiene **Componente:** Lavado de manos y salud oral.

Implicaciones para el vínculo seguro de las niñas y los niños

- Los procesos educativos en la etapa preescolar para la adquisición de prácticas de higiene son vitales bajo el gran objetivo de promover estados saludables a mediano y largo plazo. En esta línea, la implementación exitosa de programas enfocados en la higiene y la salud disminuyen y/o atenúan la transmisión de enfermedades contagiosas entre las niñas y los niños. [25]
- Las niñas y los niños son mucho más receptivos al aprendizaje y es más factible que adopten comportamientos y actitudes saludables, además podrían ser agentes de cambio, al difundir la información aprendida en su familia y miembros de la comunidad. [25]
- Las personas adultas juegan un papel fundamental en la adquisición y práctica cotidiana de los hábitos de higiene, ya que funcionan como modelos para las niñas y los niños.
- La práctica de los hábitos de higiene puede ser un espacio provechoso para que las familias demuestren a las niñas y los niños que los cuidan porque los quieren, además es un espacio propicio para fortalecer el vínculo afectivo, por medio de juegos y canciones mientras se lavan las manos o los dientes.
- La adquisición de las prácticas de higiene solo es posible por medio de la comprensión, el afecto y el respeto, recuerde esto con frecuencia a las personas con el fin de propiciar la pertenencia segura y el vínculo afectivo en las familias de la comunidad.

Implicaciones en el desarrollo de la niña o niño

- El aprendizaje, adquisición y práctica de los hábitos de higiene tiene un efecto en la disminución de la mortalidad infantil y en el aumento de la esperanza de vida, esto debido a que el mantener hábitos de higiene corporal deficientes pueden suponer problemas de salud a nivel individual y comunitario, con la aparición de enfermedades infecciosas y parasitarias. [16]
- El componente bucal, como parte de la salud integral, es importante para el adecuado crecimiento de niñas y niños, motivo por el cual es necesario promover estados de salud bucodental sanos. La caries dental es el principal problema de salud bucal en las poblaciones, produce pérdida temprana de dientes, colapso del crecimiento de los maxilares e infecciones. Estos problemas bucodentales tienen alta relación con otros problemas sistémicos como la desnutrición o malnutrición infantil. [10]
- El cepillado dental es un factor de suma importancia para evitar la aparición de diferentes enfermedades bucales, entre ellas la caries dental, la enfermedad periodontal y el cáncer bucal. El cepillado dental, además, contribuye a la remoción de las bacterias acumuladas, previniendo la inflamación de las encías, la formación de caries y el mal aliento. [1]

Implicaciones metodológicas

- Recuerde a las familias la importancia de acompañar a las niñas y los niños en la adquisición paulatina de los hábitos de higiene. Recuérdelos que su ejemplo es fundamental para que ellas y ellos comprendan la importancia de practicar el lavado de manos y el lavado de dientes.
- La conexión que se promueve de la niña y el niño con su propio cuerpo y con su posibilidad de movilizarlo de manera libre y segura en las diferentes actividades lúdicas, es un primer acercamiento a la toma de conciencia sobre el compromiso y responsabilidad que se posee en el cuidado de la salud. De ahí la importancia de promover acciones saludables, no como hábitos impuestos sino como prácticas descubiertas por las niñas y los niños para potenciar un estilo de vida sano.

Técnica del cepillado: El cepillado dental debe tardar como mínimo 2 minutos, acompañe a las niñas y los niños a realizar movimientos cortos y suaves, incentívelos a lavarse los dientes después de levantarse, antes de acostarse y después de cada comida.

1. Aplique una pequeña cantidad de pasta dental en el cepillo de dientes, preferiblemente este último con cerdas suaves.
2. Coloque el cepillo en el espacio que está entre los dientes y las encías, realice movimientos de atrás hacia adelante sobre cada diente en la parte superior, a los lados, en el frente y en la parte trasera del mismo, del lado derecho al lado izquierdo de la boca, para no olvidar ningún diente, primero en la parte superior y luego en la parte inferior de la boca.
3. Cepille la lengua con movimientos suaves de adentro hacia afuera.
4. Cuando termina el cepillado escupa la pasta dental por el desagüe y enjuague la boca para eliminar los restos de la misma.

Técnica del lavado de manos:

1. Abra la llave del agua de manera cuidadosa o utilice un recipiente limpio, haciendo un uso racional del agua. Mójese las manos desde las muñecas.
2. Cierre la llave.
3. Aplique una pequeña cantidad de jabón y frote las manos hasta formar espuma. Masajee toda la mano, incluso las uñas y entre los dedos.
4. Abra la llave y enjuague bien las manos hasta eliminar los restos de jabón.
5. Secarse las manos con una toalla de papel limpia y cerrar con la misma la llave del agua.

Evidencias en la niña o niño

- Disfruta practicar de los hábitos de higiene.
- Identifica la importancia que tiene para la salud, el practicar hábitos de higiene.
- Incorpora los hábitos de higiene como parte del cuidado de su salud.
- Identifica los recursos necesarios para tener hábitos de higiene apropiados.

Evidencias en la familia

- Acompaña a las niñas y los niños en la adquisición de hábitos de higiene.
- Comparte con las niñas y los niños la vivencia de practicar los hábitos de higiene.
- Comparte con las niñas y los niños la importancia de practicar los hábitos de higiene.

ENCUENTRO LÚDICO 3.1: Cuidamos y nos cuidamos

Actividad: La plantita familiar

Descripción de la actividad: En esta actividad se realizará la siembra de plantas en macetas de material reciclado.

Materiales: Semillas, envases reciclados que funcionen de maceta (botellas plásticas grandes, cajas de leche), palas.

Proceso:

-Solicite con anticipación a las familias que recolecten envases reciclados que funcionen para crear macetas, asimismo coordine, de ser posible, con las trabajadoras auxiliares (TAC) para que guarden semillas que puedan posteriormente sembrarse, o en su defecto compren semillas que sirvan para este fin.

-De ser posible, motive a las familias a traer arbolitos, plantas o semillas para sembrar juntos. Además solicíteles que lleven herramientas y tengan a disposición algunas otras para compartir con las personas que no puedan traer.

-Escoja con anticipación un espacio amplio donde las familias puedan crear sus macetas y contenga preferiblemente tierra. Si no hay espacio para excavar tierra, llévela o solicite colaboración a las familias.

-Al inicio de la actividad invite a las familias a elegir el recipiente en el que sembrarán sus plantas, inicien la recolección de la tierra y posteriormente la siembra de la semilla. Anime a la familia a rotular la planta.

-Motive la integración entre las familias bajo la participación de las niñas y niños, recuerde que el enfoque es el de enseñar o acompañar a las niñas y niños a sembrar una planta que todos van a cuidar con agua y abono, así como cuidan a sus familias con amor.

-Enfatice que esta es una creación conjunta de la familia que les recuerda su unidad como grupo. Además nos permite recordar a las familias la importancia de conservar un ambiente limpio y oxigenado con la presencia de los árboles y las plantas.

-Invite a las familias a llevarse la maceta al hogar y cuidarla con agua, sol y cariño.

Variantes:

-Si se dispone del espacio adecuado la siembra de las plantas puede llevarse a cabo en algún lugar de la comunidad y no en macetas como se propone.

-Si se dispone de los recursos (agua, jabón para manos y servilletas o toallas) acompañe a las niñas y los niños a lavarse las manos según el procedimiento explicado en la anterior cápsula de nutrición y salud.

Recomendaciones:

-Cuide la seguridad de las niñas y niños en el uso de palas y otros materiales. Deben ser adecuados para ellas y ellos en tamaño y peso y siempre deben usarlos bajo el acompañamiento de las personas adultas. Además, es central que varias personas estén pendientes de las niñas y los niños, ya que probablemente trabajarán en un espacio abierto.

-Recuerde a las familias que deben estar al cuidado de las niñas y los niños que les acompañan. Modele cómo cuidarlos y acompañarlos de una manera respetuosa y responsable cuando sea necesario.

-Promueva la protección del sol con el uso de gorras, sombreros o bloqueador si se dispone de estos recursos.

-Preferiblemente tenga a disposición un espacio con sombra donde puedan descansar las y los bebés.

-Se recomienda consultar previamente la *Serie Didáctica de Somos Familia Folleto N°1 “Familias centradas en el afecto”* y *Folleto N°2 “Familias democráticas”*, que contienen insumos valiosos para esta actividad.

Actividad: Al son de la música

Descripción de la actividad: A través de la transformación de materiales como botellas, cartón, papel y semillas, se crean instrumentos musicales.

Materiales: Botellas plásticas, cartón, cajas, bolsas, papel reciclado, cinta adhesiva, goma, tijera, pinturas, pinceles, recipientes varios y semillas.

Proceso:

-Solicite a las familias con anticipación que recolecten envases reciclables así como semillas o piedritas. Asimismo recolecte usted con tiempo este mismo material para llevar a la actividad.

-Invite a las personas a participar en la creación de instrumentos musicales mediante la transformación de material reciclado, con el protagonismo de las niñas y los niños.

-Ponga a disposición un espacio amplio para la creación de los instrumentos, además distribuya materiales como pinturas, cinta, goma, semillas y el material reciclable.

-Organice el espacio de manera que las personas puedan trabajar en grupos pero estando cerca unos de otros para que puedan compartir los materiales.

-Pida a las familias que elijan una idea de algún instrumento musical y realicen el proyecto en conjunto con las niñas y los niños.

-Verifique que siempre estén presentes las opiniones de las niñas y los niños y sus deseos para realizar el proyecto. Acérquese a los grupos con mucho entusiasmo, pregunte qué les gustaría hacer y ponga especial interés en las opiniones de las niñas y los niños. Si es necesario ayude a la familia a crear una idea.

-Al finalizar, invite a las familias a crear una canción con los diferentes instrumentos realizados.

Variantes:

-Los instrumentos musicales creados por las familias pueden donarse a los establecimientos para ser utilizados por las niñas y los niños.

-Si se dispone de los recursos (agua, jabón para manos y servilletas o toallas) acompañe a las niñas y los niños a lavarse las manos según el procedimiento explicado en la cápsula de nutrición y salud.

Recomendaciones:

-No olvide la seguridad de las niñas y los niños en cuanto a las tijeras, cuters y otros. Es muy importante que las tareas de cortar los materiales las deben realizar las personas adultas y/o adolescentes.

-A través de la actividad, promueva que las familias contemplen los deseos e ideas de todas las personas en todos los momentos. Puede decir por ejemplo, “¿Ven qué provechoso lo hermoso que hicieron en conjunto? Las niñas y los niños tienen ideas buenísimas que nos pueden ayudar muchísimo en casa, ¡escuchémoslos!”

-Recuerde a las familias la importancia del cuidado ambiental, reutilizando los recursos o reciclando los desechos. La actividad realizada es una muestra de lo que se puede crear con objetos reciclables.

-Se recomienda consultar previamente la *Serie Didáctica de Somos Familia Folleto N°1 “Familias centradas en el afecto”* y *Folleto N°2 “Familias democráticas”*, que contienen insumos valiosos para esta actividad.

Actividad: Una torre de desechos

Descripción de la actividad: Esta actividad busca la elaboración de una torre de desechos y posteriormente la separación de desechos, como una posibilidad de promover la conciencia ambiental y a la vez permite el compartir familiar.

Materiales: Desechos varios (inorgánicos: periódico, latas de aluminio, plástico, cartón, papel, vidrio), bolsas de basura.

Proceso:

-Con anticipación solicite a las familias guardar y recolectar diferentes desechos de los diferentes productos que utilizan en casa. Asimismo realice la misma petición en los establecimientos. Involucre a las trabajadoras auxiliares y técnicos de nutrición.

-Invite a las familias a llevar los desechos el día de la actividad.

-Divida el grupo en varios subgrupos conformados por familias, procure que los grupos sean de un número similar de personas.

-Distribuya todos los desechos en partes similares entre los grupos conformados e invíteles a crear una torre lo más alta posible con todos los recursos que disponen. Dé un tiempo establecido para el reto.

-Anime a las familias a protagonizar la participación de las niñas y los niños en la creación de las torres. Medie para que las opiniones de ellas y ellos sean escuchadas y valoradas.

-Una vez que cada grupo haya finalizado la creación de la torre invíteles a mostrarla a los demás grupos.

-Explique a las personas que día con día desechamos una gran cantidad de residuos que contaminan el medio ambiente, ya que muchos de estos no llevan el trato adecuado y van a dar a montañas o ríos.

-Recuerde la responsabilidad que tenemos todas las personas en el cuidado ambiental, en donde la separación de los desechos sólidos es una acción posible que contribuye a este fin.

-Anime a las niñas y los niños a que con ayuda de las familias clasifiquen todos los desechos con los que crearon las torres. Para la clasificación disponga bolsas de basura rotuladas de acuerdo a la siguiente descripción: Periódico, latas de aluminio, plástico, cartón, papel, vidrio, desechos ordinarios no reciclables. Acompañe a las familias en la clasificación de los diferentes residuos.

-Al finalizar la actividad agradezca a las niñas y los niños y solicite a alguna familia la posibilidad de llevar los desechos separados a un centro de acopio, en su defecto encárguese usted de este fin.

Variantes:

-Puede hacer el cierre preguntando a las niñas y los niños si les gustó y qué aprendieron. Anímelos a explicar por qué es importante el cuidado del medio ambiente.

-Si se dispone de los recursos (agua, jabón para manos y servilletas o toallas) acompañe a las niñas y los niños a lavarse las manos según el procedimiento explicado en la cápsula de nutrición y salud.

Recomendaciones:

-Durante la separación de los desechos modele a las familias conversaciones empáticas y respetuosas con las niñas y los niños. Este es un espacio ideal para que las familias se vinculen de manera afectiva y respetuosa con las niñas y los niños.

-Se recomienda consultar previamente la *Serie Didáctica de Somos Familia Folleto N°1 "Familias centradas en el afecto"* y *Folleto N°2 "Familias democráticas"*, que contienen insumos valiosos para esta actividad.

Actividad: Limpiemos la comunidad

Descripción de la actividad: Esta actividad consiste en una limpieza de la comunidad, como parte del modelaje de las personas adultas de cómo cuidar el medio ambiente.

Materiales: Bolsas de basura y guantes.

Proceso:

-Invite a las familias a realizar una limpieza a la comunidad y una clasificación de dichos desechos a la vez.

-Elijan el espacio que desean limpiar y distribuyan la cantidad de personas en los diferentes sectores.

-Anime a las personas a que recojan la basura que encuentren y a depositarla en las bolsas de acuerdo a la rotulación correspondiente a la clasificación: Periódico, latas de aluminio, plástico, cartón, papel, vidrio, desechos ordinarios no reciclables.

-Al finalizar la limpieza comunitaria agradezca y felicite a las niñas y los niños por el trabajo realizado. Solicite a alguna familia la posibilidad de llevar los desechos separados a un centro de acopio, en su defecto encárguese usted de este fin.

Variantes:

-En caso de que la comunidad sea muy extensa elijan un sector destinado para la limpieza.

-Si se dispone de los recursos (agua, jabón para manos y servilletas o toallas) acompañe a las niñas y los niños a lavarse las manos después de realizar la limpieza comunitaria.

Recomendaciones:

-Cuide que las niñas y los niños estén siempre protegidos, recuerde a la persona cuidadora su responsabilidad en hacerlo con respeto y responsabilidad.

-Las personas adultas deben estar atentas para que las niñas y los niños no junten objetos que puedan implicar algún tipo de riesgo.

-Procure que las niñas y los niños sean los protagonistas de la limpieza comunitaria, ellas y ellos son quienes dirigen la pauta del proceso.

-Modele a las familias la comunicación afectiva y respetuosa para con las niñas y los niños.

-Recuerde a las familias la responsabilidad personal en el cuidado ambiental de la comunidad, donde las acciones de todas y todos cuentan para aminorar el impacto que las acciones humanas ocasionan al ambiente.

-Se recomienda consultar previamente la *Serie Didáctica de Somos Familia Folleto N°1 "Familias centradas en el afecto"* y *Folleto N°2 "Familias democráticas"*, que contienen insumos valiosos para esta actividad.

Factor protector: Higiene del entorno. **Componente:** Protección de la salud y del medio ambiente

Implicaciones para el vínculo seguro de las niñas y los niños

- El propiciar la adquisición de prácticas enfocadas en el cuidado ambiental en la primera infancia, permite que dicha conciencia ambiental perdure en el tiempo.
- Las niñas y los niños son protagonistas activos para lograr un mundo más estable en lo que se refiere al medio ambiente. Ellas y ellos constituyen fuerzas para el cambio, suelen tener más conciencia en la defensa del medio ambiente y resultan ser muy críticos. Las niñas y los niños pueden contribuir de manera especial, con su energía y visión, a encontrar soluciones al cuidado ambiental y además pueden instruir a las personas adultas, instándolos a proteger el medio ambiente. [23] A la vez que se fomenta la pertenencia segura y se fortalecen los vínculos afectivos.
- Las personas adultas tienen una responsabilidad clara en la prevención y cuidado de las personas menores de edad, para procurar mantenerlos en ambientes limpios y saludables.

Implicaciones en el desarrollo de la niña o niño

- La educación ambiental posee un valor fundamental por sus consecuencias positivas no solo para la salud del propio ambiente natural, sino para el bienestar de las personas. Proteger y cuidar el medio ambiente natural va asociado a la protección y el cuidado de nosotros mismos. La actual crisis medioambiental se basa precisamente en sobre valorar el bienestar individual por el bienestar medioambiental. [2]
- El trabajar el tema del cuidado ambiental desde la primera infancia, permitirá la toma de conciencia en cuanto a las acciones personales y colectivas que se pueden llevar a cabo para proteger el entorno, tanto para propiciar la salud actual como la de las futuras generaciones.
- Los problemas relacionados con la salud infantil muestran la urgente necesidad de enfrentar el deterioro del medio ambiente; y de manera inversa, los problemas relativos a cambios en el medio ambiente llaman la atención a los efectos que éstos tienen sobre las niñas y los niños. La calidad del medio ambiente es un determinante esencial para la supervivencia de las niñas y los niños durante el primer año de vida y para su posterior desarrollo físico y mental. [23]
- Existe una estrecha relación entre la contaminación del aire en general y la incidencia de infecciones respiratorias y enfermedades pulmonares en las niñas y los niños. Los contaminantes incluyen dióxido de azufre, óxido de nitrógeno, monóxido de carbono, plomo y partículas suspendidas. Las principales causas de contaminación del aire exterior son: La rápida urbanización que incrementa el uso de combustibles fósiles, los procesos industriales, el creciente uso de automóviles y su congestión y el uso doméstico de combustibles. [23]

Implicaciones metodológicas

- Resulta importante concientizar a las personas en cuanto a la responsabilidad personal del cuidado ambiental, ya que las pequeñas acciones que desarrollamos pueden tener un impacto importante en el medio ambiente, por lo que abordar este tema con las niñas y los niños permite que sean agentes de cambio en los diferentes entornos en los que se desenvuelven.
- Trabajar el tema de protección del medio ambiente, permite la concientización y sensibilización de las personas menores de edad en torno al uso responsable y justo de los recursos naturales. Abarcar esta temática desde la primera infancia promoverá actitudes y acciones enfocadas en prácticas saludables que impliquen la protección de los recursos ambientales. [8]
- Involucre a las familias en las reflexiones que se extraen de las actividades, con el fin de que se sientan partícipes del espacio y a la vez puedan hacer conciencia de la importancia del cuidado ambiental. Esto permitirá que las niñas y los niños sean acompañados por personas adultas que modelan prácticas de cuidado ambiental.
- El juego que se promueve en ambientes naturales es considerado potencialmente más complejo, imaginativo, autodeterminado y lúdico, en comparación con los juegos que se desarrollan en espacios cerrados. Asimismo se estimulan experiencias tales como la curiosidad, el deseo de explorar y el espíritu lúdico. [21] Promover el cuidado ambiental por medio del juego en entornos naturales permite crear conciencia y a la vez propiciar la vivencia de experiencias enfocadas en el aprendizaje significativo.

Evidencias en la niña o niño

- Reconoce la importancia de cuidar el medio ambiente en el que vive.
- Identifica las prácticas que contribuyen a cuidar su entorno.
- Reconoce su derecho de vivir en un ambiente limpio y saludable.
- Visualiza el medio ambiente como un espacio que brinda recursos para cuidar la propia salud.

Evidencias en la familia

- Acompaña a las niñas y los niños a explorar prácticas que promueven el cuidado ambiental.
- Modela a las niñas y los niños prácticas de cuidado ambiental.
- Reconoce el derecho que tienen las personas de vivir en ambientes limpios y saludables.

VI. Serie didáctica Somos Familia

Está formada por 6 folletos que constituyen un acompañamiento teórico-metodológico desde los enfoques centrales del Modelo. Se recomienda leer esta serie para fortalecer los conocimientos en torno a crianza positiva, parentaje democrático y acompañamiento a las familias desde esta perspectiva, como un insumo fundamental a la hora de mediar lúdicamente los procesos.

Nombre del Folleto	Temática a abordar
Folleto N°1 Familias centradas en el afecto	<ul style="list-style-type: none"> -El afecto como la vía central para el acompañamiento de las niñas y los niños. -Consecuencias de crecer sin afecto para el desarrollo infantil.
Folleto N°2 Familias democráticas	<ul style="list-style-type: none"> -Crianza democrática. -Familias democráticas.
Folleto N°3 Familias empáticas	<ul style="list-style-type: none"> -La empatía en familia. -La autorregulación en familia.
Folleto N°4 Familias que acompañan logros sociales	<ul style="list-style-type: none"> -Acompañamiento familiar durante retos sociales y adquisición de hábitos de higiene. -Crianza con apego y respeto.
Folleto N°5 Familias que juegan	<ul style="list-style-type: none"> -Juego libre con propósito. -Beneficios del juego.
Folleto N°6 Mediadoras y mediadores lúdicos en el trabajo con familias	<ul style="list-style-type: none"> -Rol del mediador/a lúdico/a. -Perfil del mediador lúdico/a. -Sugerencias para el mediador/a lúdico/a del Modelo Somos Familia.

Anexo 1: CUENTO EL DIENTECITO SUCIO.

Érase una vez la boca de un niño tan, pero tan bonita, que los que allí vivían estaban felices de pertenecer a ella, pero eso incluía a: los labios, la lengua y los dientes, pero sobre todo los dientes eran los más orgullosos.

Todos los dientes estaban tan, pero tan limpios, que unos podían verse en los otros y peleaban por ser el diente que reflejara mejor la luz.

Pero había un diente que era diferente a los demás, estaba muy, pero muy sucio, estaba tan atrás, que el cepillo no lo alcanzaba y aunque cada vez que el cepillo pasaba cerca, él se estiraba hacia adelante para tratar que lo limpiaran, no lo conseguía y por este motivo estaba muy, pero muy triste.

Unos cuantos dientes al, ver esta situación se reunieron y decidieron que debían sacarlo de la boca:

•¡Que lo saquen, Que lo saquen!, -gritaban los otros dientes-

El dientecito sucio se acurrucaba muy asustado, no era su culpa, él también quería estar limpio pero no sabía cómo arreglar el problema. Todo se complicaba más y más a cada momento, el susto era mayor y no se encontraba una solución:

•¿Qué hago?, -se preguntaba el dientecito-

El susto aumentaba a cada momento, y más y más dientes se unían a los primeros dientes con el objeto de sacar al pobre dientecito sucio y botarlo a la basura, eso decían ya casi todos los dientes. Pero, como siempre en esas situaciones desesperadas, cuando creemos que todo está perdido, siempre aparece un amigo que nos ayuda. Uno de los

incisivos, que es uno de los dientes más elegantes de la boca, por ser muy estilizado, grande y al estar adelante era uno de los dientes mis importantes, él era un verdadero y leal amigo de nuestro querido dientecito sucio aunque él no lo sabía.

Este incisivo levantó su potente voz y exclamó:

•No señor, el dientecito sucio no saldrá de nuestra casa, refiriéndose a la boca-; porque aquí todos somos importantes e iguales, ninguno de nosotros por nuestra cuenta podría cumplir la función de masticar, todos nos necesitamos unos a otros y, por ello, debemos reunirnos y buscarle una solución al problema de nuestro compañero.

Y en ese momento todos los dientes, también los que más alto habían gritado que sacaran a nuestro dientecito, se miraron a los ojos e incluso en algunos brotó alguna pequeña lágrima de esas que duelen mucho, porque son de vergüenza; todos se arrepintieron de lo que habían tratado de hacer.

Se reunieron los cuatro dientes más viejos y más sabios, llamados también las muelas del juicio, gordas y pesadas, señoriales y muy circunspectas para buscar una pronta solución. Pasaron los días, pero no encontraban una solución al problema de cómo limpiar al dientecito sucio. En vista de que no podían conseguir una solución decidieron llamar a una asamblea general. Para ello era necesario convocar a todos los demás dientes y así lo hicieron, se sentaron todos en el piso de la boca alrededor de la gran mesa con el objeto de buscar una solución adecuada, pero por más que hablaron y discutieron no llegaron a ninguna solución.

Al poco tiempo el diente más pequeño, ese al que nunca escuchaban por ser un diente de leche y por demás muy joven, decidió hablar fuerte para que escucharan su idea. Todos se extrañaron y se reían subestimando de antemano lo que diría:

- Qué va a tener este pichurrín, que casi no sabe ni masticar, una solución a este problema tan serio y delicado, -comentaban entre risas y burlas algunos dientes-.

Agotados de tanto reírse a carcajadas, se produjo un gran silencio, aprovechando esta situación en alta voz inició su discurso:

- Compañeros, disculpen, todo lo que necesitamos para solucionar este difícil problema que desespera y afecta a todos, es fabricar un cepillo especial liviano y tan, pero tan largo, que pueda llegar hasta nuestro amigo “el diente sucio”.

Asombrados, todos se vieron las caras y después de entender lo expuesto por el joven diente, todos gritaron de alegría.

- ¡Viva, Viva, Viva!, esa es la solución, hemos conseguido la solución.

El diente sucio saltó de la emoción y corrió a abrazar a su compañero y a darle las gracias. Sin perder más tiempo se pusieron manos a la obra, buscaron un palo larguísimo de esos de tumbar mangos, y los incisivos con su borde tipo sierra se encargaron de darle forma de cepillo. Los caninos especializados en cortar y desgarrar le dieron el toque final. Las muelas del juicio calcularon la distancia exacta para llegar al objetivo con mucho cuidado. Los colmillos se encargaron de abrir los huecos para colocar y arreglar las cerdas de nylon, y suavizarlas para que así puedan cumplir su objetivo. Después de un arduo trabajo, el cepillo más importante y más largo del mundo estaba listo para entrar en acción. Todo estaba

preparado para iniciar la faena de limpieza. Y el diente sucio estaba feliz, muy orgulloso y dispuesto a entregar su barriga para que se la limpiaran. Todos los dientes tomaron el cepillo, los labios y la lengua también estaban colaborando. A la cuenta de tres, empujaban hacia adelante o hacia atrás. Todos unidos gritaban:

- Uno... Dos... y Tres... Adelante... Uno... Dos... y Tres... Atrás... Uno... Dos... Tres...

Adelante...

Y así continuaron hasta remover el sucio por completo. Después de mucho ir y venir nuestro diente sucio se transformó en el diente más limpio de todos, estaba muy orgulloso, se veía cachetón, barrigón y casi no cabía en la boca.

Después de mucho trabajar acordaron hacer una gran _esta con piñata y todo.

Bailaron hasta quedar exhaustos, brindaron por vivir en la boca más limpia de todo el mundo.

A partir de ese día todo fue felicidad; todos los dientes brillaban de orgullo y satisfacción porque había añorado la amistad, la unidad y la colaboración entre ellos, habían expulsado al egoísmo y otros defectos que algunas veces se apoderaban de los grandes amigos.

VII. Referencias Bibliográficas

- [1] W. AbdelAziz, E. Dowidar, and M. Tantawi, “Association of healthy eating, juice consumption and bacterial counts with early childhood caries”, *Pediatric Dentistry*, vol. 37, pp. 395–402, 2015.
- [2] M. Amérigo, J. García, and T. Sánchez, “Actitudes y comportamiento hacia el medio ambiente natural. Salud medioambiental y bienestar emocional” *Universitas Psychologic*, vol. 12, pp. 845–856, 2013. [Online]. Available <http://doi.org/10.11144/Javeriana.UPSY12-3.acma>
- [3] M. Black, and H. Creed-Kanashiro, “Cómo alimentar a los niños. La práctica de conductas alimentarias saludables desde la infancia”, *Revista Peruana de Medicina Experimental Y Salud Publica*, vol. 29, pp. 373 378, 2012. [Online]. Available <http://doi.org/10.1590/S1726-46342012000300013>
- [4] L. De Barse, H. Tiemeier, E. Leermakers, T. Voortman, V. Jaddoe, L. Edelson, and P. Jansen, “Longitudinal association between preschool fussy eating and body composition at 6 years of age: The Generation R Study”, *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, vol. 12, pp. 153, 2015. [Online]. Available <http://doi.org/10.1186/s12966-015-0313-2>
- [5] X. Díaz, C. Mena, C. Celis-Morales, C. Salas, and P. Valdivia, “Efecto de un programa de actividad física y alimentación saludable aplicado a hijos y padres para la prevención de la obesidad infantil”. *Nutr Hosp*, vol. 3232, pp. 110–7110, 2015. [Online]. Available <http://doi.org/10.3305/nh.2015.32.1.9122>
- [6] G. Dwyer, L. Baur, J. Higgs, and L. Hardy, “Promoting children’s health and well-being: broadening the therapy perspective”. *Physical & Occupational Therapy in Pediatrics*, vol. 29, pp. 27–43, 2009. [Online]. Available <http://doi.org/10.1080/01942630802574825>
- [7] N. Erkelenz , S. Kobel, S. Kettner, C. Drenowatz, and J. Steinacker, “Parental Activity as Influence on Children`s BMI Percentiles and Physical Activity”, *Journal of Sports Science and Medicine*, vol. 13, pp. 645-650, 2014.
- [8] FAO. “El huerto escolar como recurso de enseñanza-aprendizaje de las asignaturas del currículo de educación básica”, Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación. 2009. [Online]. Available www.fao.org/.../21877-061e61334701c700e0f53684791ado6ed.pdf
- [9] R. Fernández, T. Ricardo, M. Puente, and N. Alvear, “Factores de riesgo relacionados con la obesidad en niños menores de 5 años”, *Revista Cubana de Alimentación Nutritiva*, vol. 2, pp. 101–109, 2011.

[10] A. Franco, C. Martínez, M. Álvarez, I. Coutin, I. Larrea, M. Otero, and A. Zapata, “Los niños tienen la palabra: nuestras bocas sanas para una vida sana”, *Revista CES Odontología*, vol. 21, pp. 9–16, 2008.

[11] J. González, J. Gómez, J. Valtueña, C. Ortiz, and A. Meléndez, “La pirámide del estilo de vida saludable para niños y adolescentes”. *Nutrición Hospitalaria*, vol. 1, pp. 1–25, 2015. [Online]. Available <http://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>

[12] D. Herrmann, C. Buck, I. Sioen, Y. Kouride, S. Marild, D. Molnár, and W. Ahrens, “Impact of physical activity, sedentary behaviour and muscle strength on bone stiffness in 2–10-year-old children-crosssectional results from the IDEFICS study”, *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, vol. 12, pp. 112, 2015. [Online]. Available <http://doi.org/10.1186/s12966-015-0273-6>

[13] R. Khalili, Y. Mohammadzadeh, and J. Mehrafsha, “The effects of preschool plays on children mental and social skills in preschool centers og shiraz one district in academic”, *International Journal of Biology, Pharmacy and Allied Sciences*, vol. 3, pp. 624–638, 2014.

[14] E. Marinero, L. Vargas, and T. Geles, “El agua como recurso esencial para la vida y el cual hay que garantizar su sostenibilidad ante la adversidad del cambio climático”, *Revista Iberoamericana de Bioeconomía Y Cambio Climático*, vol. 1, pp. 149–155, 2015.

[15] Ministerio de Salud Chile, “Manual para el apoyo y seguimiento del Desarrollo Psicosocial de dos niños y las niñas de 0 a 6 años”, 2008.

[16] F. Moreno, M. Ruzafa, A. Ramos, C. Gómez, and A. Hernández, “Diseño y validación de un cuestionario sobre conocimientos y hábitos en higiene corporal infantil (HICORIN®)”, *Atención Primaria*, vol. 47, pp. 419–427, 2015. [Online]. Available <http://doi.org/10.1016/j.aprim.2014.10.004>

[17] C. Pérez, N. Fernández, V. Barrera, and R. García, “Actividad física en niños españoles. Factores asociados y evolución 2003-2006,”. *Revista Pediatría de Atención Primaria*, pp. 219–231, 2009.







Somos
Familia

