

Repensando el aprendizaje en casa, para nuestros niños

Nuestro reconocimiento a cada una por hacer posible que nuestros niños sigan aprendiendo en casa, lo cual ha planteando grandes desafíos, pero también múltiples oportunidades para actuar de manera conjunta y participativa con los padres de familia, acompañándolos en ésta nueva experiencia de aprendizaje para todos.

Elaboraron:

Susana Guzmán Nieto

Noemi Catalina González Vilchis

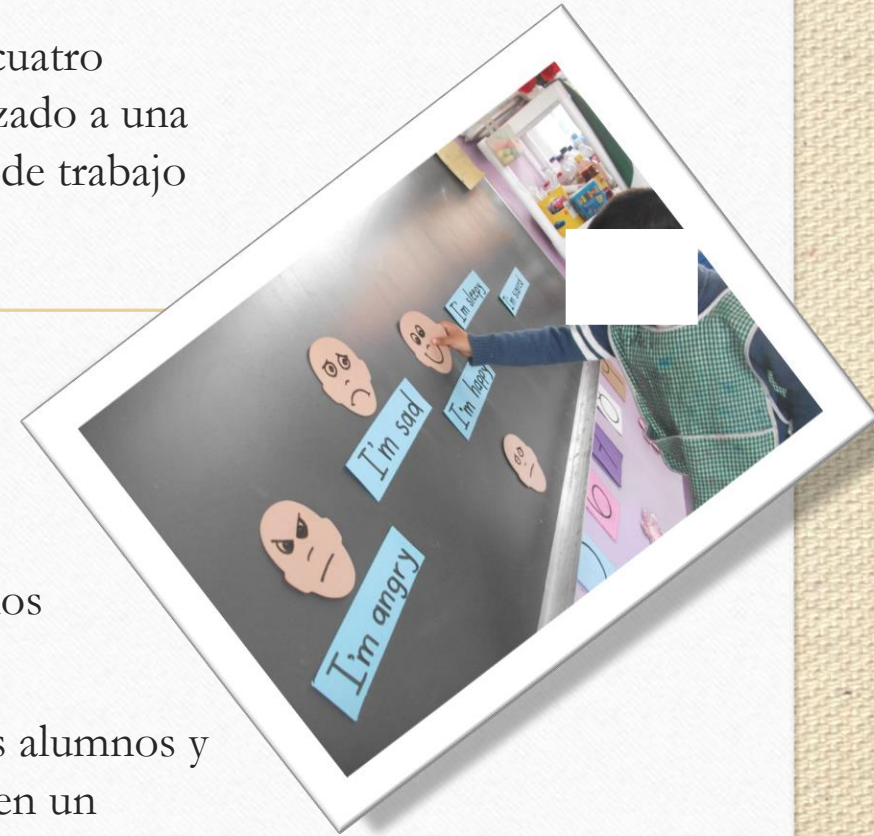
Justificación

Considerando el periodo de aislamiento en el que todos hemos estado durante cuatro semanas y la información resultado del seguimiento y valoración que se ha realizado a una muestra de escuelas de la zona escolar, se hace necesario reorientar la estrategia de trabajo en casa, que favorezca el aprendizaje y la sana convivencia en familia.

En las primeras dos semanas de confinamiento ¿Qué descubrimos de los niños y su contexto familiar?

¿Qué extrañan los niños de la escuela? A su maestra, a sus amiguitos, el recreo, los juegos.....

Este tiempo, nos dio la oportunidad de estar más cerca del contexto de nuestros alumnos y conocer la diversidad de ambientes que en nuestro grupo existen. Algunos tienen un ambiente familiar saludable, otros tenso por presiones económicas, las relaciones familiares son poco saludables, en algunos otros, aunque sabíamos que eran atendidos por los abuelitos, familiares u otro cuidadores, desconocíamos en que condiciones se desarrollaba el trabajo en casa.



- Hemos descubierto o confirmado que algunos padres no tienen la suficiente paciencia, tiempo (porque están trabajando desde casa), actitudes o consciencia de la forma en la que se dirigen y relacionan con sus hijos.
- Las evidencias que han podido recuperar, muestran que la mayoría de los papás están haciendo su mejor esfuerzo por acompañar a sus hijos, expresan su opinión, su malestar y en el mejor de los casos el interés por participar en la medida de sus posibilidades.
- También en estas evidencias (audios), los niños y sus cuidadores reconocen y agradecen el tiempo, la dedicación y el compromiso para estar al pendiente de ellos, incluso, muchas de ustedes atendiéndolos fuera de su horario laboral.

Ahora ya han pasado cuatro semanas de confinamiento, y esta circunstancias nos lleva a pensar

¿tiene que cambiar entonces mi forma de intervenir con ellos?

Pensar en el aprendizaje formal, extendiendo la didáctica hasta los hogares de cada uno de nuestros niños, ha resultado un trabajo complejo para ustedes como docentes, para los padres y cuidadores por las condiciones que algunas de nuestras familias presentan, como el hacinamiento, el cual tiene un impacto psicológico y emocional en los niños y sus integrantes.

Entonces?... Vale la pena preguntarme

¿Qué es importante aprender ahora, en ésta contingencia sanitaria?

...Retomando la fracción III del documento “10 Sugerencias para la Educación durante la Emergencia por COVID-129”, emitido por la Comisión Nacional para la Mejora Continua de la Educación (MEJORAEDU) en la que expresa:

“La educación a distancia debe contribuir al bienestar general de niñas y niños durante el periodo de aislamiento, se sugiere:

- 1) focalizarla,
- 2) Dosificarla
- 3) Centrarla en actividades de carácter lúdico...”

En el caso de preescolar el Lenguaje y comunicación, el pensamiento crítico y creativo, la resolución de problemas, el cuidado de la salud y el área de desarrollo socioemocional, son prioritarios.

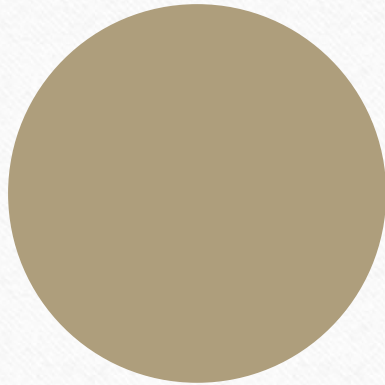
Lo facilitará la dosificación del tiempo dedicado al aprendizaje en el hogar con sesiones de trabajo cortas, que no amenacen la distribución balanceada de actividades diversas, lo cual es recomendable para mantener el bienestar de todos sus integrantes.

En la supervisión escolar J181 nos preocupa y nos ocupa tu bienestar y el de tus alumnos, por ello nos hemos dado a la tarea de elaborar la siguiente herramienta, ofreciendo algunas experiencias diversificadas para las próximas semanas, invitándolas a generar también otras propuestas creativas para que sean desarrolladas por los padres de familia, acompañadas por cada una de ustedes.

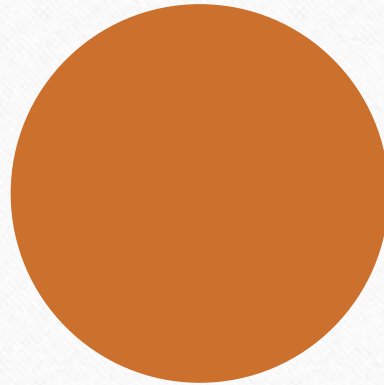
Sin duda ustedes son el vínculo más importante entre la familia y el exterior, su interés mostrado en éstas dos semanas por el equilibrio emocional que han brindado a través de la contención, ha sido vital y es necesario seguir fortaleciéndolo.

***Por todo este esfuerzo, a cada una de ustedes
nuestro reconocimiento y gratitud.***

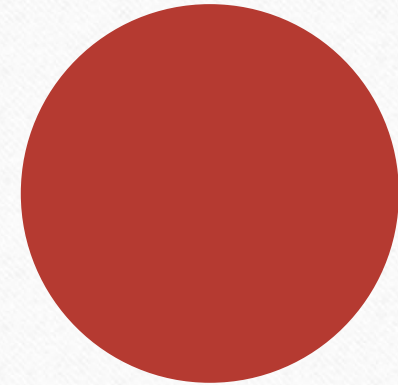
¿Cómo podemos seguir ayudando?



Contribuyendo al desarrollo
de sus habilidades
socioemocionales



Consejos para los padres
que les ayuden pensar y
encontrar otras formas de
relacionarse con los niños



Aprovechar las actividades y
situaciones cotidianas del hogar
como fuente de aprendizaje

**Contribuyendo al
desarrollo de sus
habilidades
socioemocionales**

¿Qué son las habilidades sociales?

Aquellas conductas necesarias en el desarrollo integral de las personas, que optimizan las relaciones interpersonales gracias a la expresión adecuada y respeto por las emociones, opiniones y necesidades propias y de los demás, se ponen en juego en la interacción con otras personas y permiten relaciones funcionales, armónicas e inclusivas (Monjas, 1999).

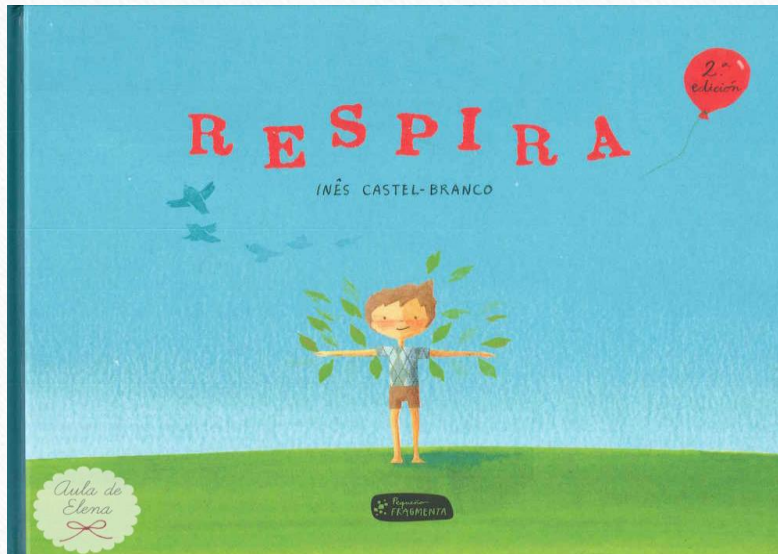
¿Cómo contribuimos al desarrollo de las habilidades socioemocionales de cada niñ@?

Según Goleman y Senge (2017) con:

- Actividades que permitan la conciencia en sí mismo ¿Qué siento?, ¿Por qué lo siento? Para dirigir la atención a su mundo interior, pensamientos, sentimientos, que le ayuden a reconocer ¿en qué me centro? – y cómo eso me lleva a actuar de determinada forma-
- Generar que haga momentos de pausa para poner atención a sí mismo y evitar distraerse con lo exterior.
- Ayudándolo a desarrollar la compasión, preocuparse por otros y estar dispuesto a ayudar (por eso son importantes las actividades de colaboración en la familia)

Autorregulación de emociones:

Estrategias de contención Emocional



Considerando que en algunos niños pueden presentar niveles de estrés provocado por el confinamiento, se sugieren técnicas de respiración que les ayudará a manejar emociones negativas tales como el enojo, el miedo y la ansiedad:

Video-cuento “Respira” de Inés Castel Branco

<https://www.youtube.com/watch?v=ibJFHBTWBDA&t=56s>

Ejercicios a partir del contenido del video-cuento

Solo Respira, los niños nos enseñan como manejar las emociones. <https://www.youtube.com/watch?v=lnDifgPuhHI>

Para expresar sus emociones, se **recomienda el Cortometraje “Sólo respira”**, en la que los niños nos enseñan como manejar las emociones y favorece la comunicación asertiva de las mismas

<https://www.youtube.com/watch?v=vVT'Tg9fwFbY>

Técnica de relajación :

- Son útiles para aliviar la tensión física y emocional, ayudan a sentirse bien con ellos mismos y con sus sentimientos.
- Con una relajación efectiva se consigue descender el metabolismo y reducir la presión arterial y el ritmo respiratorio.
- Produce sensaciones de calma y estabilidad emocional
- Es importante un método de relajación para el adulto. La propia respiración relajada y postura cómoda del adulto contribuirá a conseguir un buen modelo para que el niño lo siga, producirá beneficios duraderos en su vida.
- La relajación es una habilidad que puede ser aprendida y debe ser practicada regularmente para que forme parte de nuestra rutina diaria.
- En el texto: “Cómo ayudar a los niños a superar el estrés” de Deborah M Plumer, describe varias actividades para el desarrollo de ésta técnica.

Meditación

Beneficios

Brinda autoconciencia, relajación, descanso, estimula la creatividad y la imaginación, ayuda a conciliar el sueño.

Aplicación:

- ✓ Pedir al niño que se sienten con la espalda derecha apoyada en el respaldo de la silla.
- ✓ Cierre los ojos y haga un par de respiraciones profundas, como si fuera un globo que se infla y se desinfla.
- ✓ Indíquele que poco a poco deposite todo el peso de su cuerpo en el asiento. con voz suave, pídale que experimente su cuerpo liviano, como si fuera una pluma que no pesa nada.
- ✓ Dígale que vaya relajando cada parte de su cuerpo, iniciando por los pies, las rodillas, las piernas, los muslos y la cadera, los hombros, los brazos, el cuello, la garganta, la cabeza, la cara, todo el cuerpo.
- ✓ Pídale que inhale profundo y finalmente en voz suave dígale que dentro de él o ella hay paz, dele unos minutos.
- ✓ Haga un par de inhalaciones profundas y posteriormente pídale que sea consciente de su cuerpo y el lugar en el que está.
- ✓ Invítelo a que poco a poco mueva sus manos y brazos, que se estire como si saliera de una larga siesta.
- ✓ Finalmente que suavemente abra los ojos y que comparta cómo se siente.

Fortalecimiento de otras formas de comunicación en familia

El tren del masaje

- Colocarse en fila y hacerle un pequeño y suave masaje a la persona que se encuentra enfrente para hacerlo sentir bien, después de unos dos o tres minutos, voltearse y dar el masaje a la otra persona, al finalizar compartirán sobre como se sintieron al dar y recibir el masaje y compartirán sobre lo importante que es hacer sentir bien a las personas que forman la familia. Como existen otras formas de comunicarse.

¿Cómo está mi amigo?

- Generar oportunidades de una llamada o video-llamada entre los niños, es importante el contacto y la preocupación por sus amigos o compañeros, saber cómo está, qué ha hecho, cómo se siente...

El juego “Me acuerdo de...”

“Los padres también ayudan a sus hijos a comprender que “como me siento”, no necesariamente es lo mismo de “como te sientes”, y así favorecen el crecimiento de una conciencia que considera en las otras personas características propias”(*)

Desarrollar la compasión, es decir preocuparnos por los otros y estar dispuestos a ayudarlos (por eso es importante desarrollar acciones de colaboración en la familia)

(*) Aprender a comprender las emociones en Curso de Formación y Actualización Profesional Docente de Educación Preescolar Vol. 1 SEP

- La familia se reúne y se sienta en círculo, cada uno piensa y comparte una vivencia que recuerde que le ha hecho **sentir felicidad**, explicando *¿qué me hizo sentir así?, ¿en qué parte del cuerpo tuve qué sensaciones?, ¿cómo reaccioné o qué hice cuando me sentí así?*
- En una siguiente ronda realizar la misma primera acción, pero con una experiencia que me hizo **sentir tristeza**; con una pregunta más *¿quién estuvo ahí para reconfortarme?*
- En una siguiente ronda realizar la misma primera acción, pero con una experiencia que me hizo **sentir enojo**; ahora con la pregunta *¿Cómo logré calmarme y resolver mi enojo?*
- Al final reconocer como a nuestro lado los integrantes de la **familia siempre están para apoyarnos.**

Expresión de las emociones

¿Cómo me siento?

¿Qué haremos?

Conversamos acerca de cómo se sienten estos días en casa, realizando las actividades que se proponen.

(*) Aprende en casa. Actividades propuestas en pág. de la SEP Educación Socioemocional

- Tomen en cuenta las opiniones de las niñas y los niños para organizarse lo mejor que puedan, para sentirse y relacionarse mejor todos los integrantes de la familia, para participar y colaborar.
- En Mi Álbum. Tercer grado, México, SEP, 2019 encontrarán la lámina “Colaboro en familia”.
- Observen y comenten qué sucede con los personajes de esa lámina; discutan qué es justo e injusto de lo que está pasando ahí, y finalmente mencionen cuáles son las formas de actuar más justas.



Mi Diario...durante la pandemia

Escribir lo que sentimos o pensamos también es una forma de sacar nuestras emociones. Esta es una oportunidad para registrar a través del lenguaje escrito (producir textos) los niños escriban lo que sienten.

- Cada día o dos veces por semana el niño elabora un dibujo o escribirá, según los recursos que cada niño, la o las actividades que realizó en colaboración con su familia, ¿Qué hizo?, ¿Por qué ayudó?, ¿Cómo se sintió al ayudar?, ¿Qué aprendió?
- ¿Cómo se ha sentido?
- Al final de la contingencia si quiere, lo podrá compartir, sino le habrá ayudado a canalizar sus emociones a través de la escritura, (es importante respetar la privacidad de los niños).



Consejos para los padres que les
ayuden pensar y encontrar otras formas
de relacionarse con sus hijos



Foto con derechos Creative Commons

**Los papás también
necesitan apoyo,
porque...**

...algunas familias
piensan, saben que no
tienen herramientas para
acompañar a sus hijos en
actividades académicas;
carecen de recursos
materiales; o tienen una
escasa conciencia
respecto a la familia
como espacio de
aprendizaje ¿Cómo
hacerlo?, ¿qué hacer?,
¿qué decir?

Para favorecer la sana convivencia en casa

Actividad, Agradezco a... Le pido a...

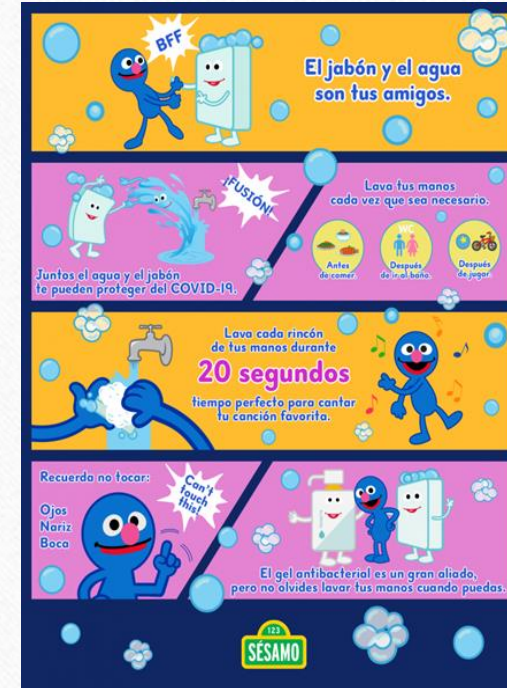
- En ronda, sentados la familia con el apoyo de una pelota pequeña, lanzarla a algún miembro de la familia para que este “agradezca algo a alguna persona de la familia” le lanzará la pelota, este hará lo mismo con algún otro miembro de la familia, es importante que todos reciban al menos un agradecimiento de alguna persona.
- Después se hará lo mismo con la frase le pido a... en este caso se refiere a hacer alguna solicitud a algún miembro de la familia para mejorar, por ejemplo: “le pido a mi hermano que comparta su juguete conmigo”
- Para cerrar la actividad cada uno hará un compromiso consigo mismo para contribuir a vivir con paz y tranquilidad
- Nos daremos nos lanzaremos un beso como señal de alianza.

HIGIENE

- Lavado de manos de estornudo y tos
- Cuando sales a la calle
- Cuando compras productos que hacer antes de meterlos a tu casa
- Sana distancia

<https://coronavirus.gob.mx/wp-content/uploads/2020/04/Cuento-Superlimpios.pdf>

<https://coronavirus.gob.mx/prevencion/>



Este material interactivo fue elaborado para que tú y tus papás puedan leerlo juntos, les cuentas lo que piensas y sientes en estos momentos.

Lola, quiere enseñarte a ti y a tu familia a cuidarte del COVID-19 y que juntos podamos descubrir qué hacer para estar en casa.



CUIDADO DE LA ALIMENTACION SANA

Para trabajar en familia sobre :
Comer bien,
estar bien hidratado en casa
y dormir 8 horas al día.

La guía del buen comer de Archivaldo, en:
<https://coronavirus.gob.mx/wp-content/uploads/2020/04/Cuento-La-gui%C3%A1-del-buen-comer.pdf>

SI REQUIERES APOYO EMOCIONAL...

Si te sientes preocupado, triste, ansioso o enojado, no dudes en contactar cualquiera de las siguientes líneas de atención. <https://coronavirus.gob.mx/salud-mental/>

CONSULTA LOS VIDEOS

1. CUIDEMOS NUESTRA SALUD MENTAL
2. SALUD MENTAL DE LOS NIÑOS

<https://youtu.be/zopwzm1OnUQ>

Si necesitas algún consejo o apoyo de un profesional llama a...

Línea de la Vida: [800 911 2000](tel:8009112000) [@LaLineaDeLaVidamx](https://www.instagram.com/LaLineaDeLaVidamx) [@LineaDe LaVida](https://www.facebook.com/LineaDeLaVida) 365 días del año
24 horas

En el estado de México 800 900 3200

Para atención psicológica a distancia, UNAM [55 50 25 08 55](tel:5550250855) Lunes a viernes 9:00 a 18:00 hrs.

Centros De Integración Juvenil [55 52 12 12 12](tel:5552121212) [WhatsApp 55 45 55 12 12](https://www.whatsapp.com/business/profile/5545551212) Lunes a viernes 8:30 a 22:00 hrs.

LOCATEL [55 56 58 11 11](tel:5556581111), [55 54 84 04 43](tel:5554840443) 365 días del año 24 horas



Aprovechar las actividades y
situaciones cotidianas del
hogar como fuente de
aprendizaje

Este confinamiento es una nueva experiencia que en las cuatro paredes del hogar, nos tiene que dar la oportunidad de reencontrarnos, en ese sentido Tonucci(2006), menciona que de las primeras indagaciones que el niño puede hacer es “redescubrir la historia de la que es cada uno el protagonista”

**Actividad Sugerida:
Recuerdo y comparto mi historia**

Con el apoyo del álbum fotográfico de la familia
El niño o niña selecciona algunas fotografías (por lo menos 5)
que le traigan buenos recuerdos, las organiza en orden temporal y
Trata de recordar lo que sucedió en cada una
Posteriormente comparte la recreación de su historia.
Algún otro miembro de la familia puede hacer lo mismo...
Lo importante es recordar y recorrer experiencias y disfrutar de
los momentos vividos durante la vida

Seguir fortaleciendo las
medidas de higiene a través de
la lectura de cuentos,
favoreciendo la adquisición de
vocabulario y por consiguiente
de nuevos conceptos.

Lenguaje y Comunicación

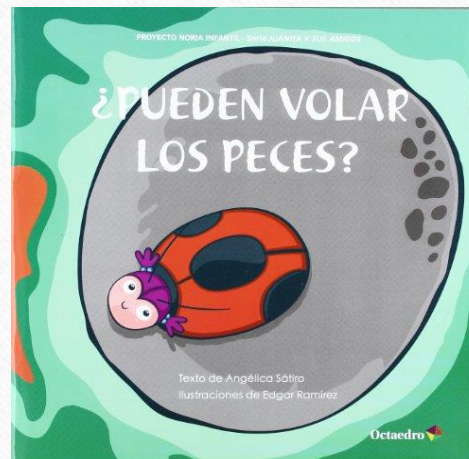
Con el lenguaje oral y la escucha en un ambiente que propicie situaciones comunicativas para los niños

(*) se anexa en pdf

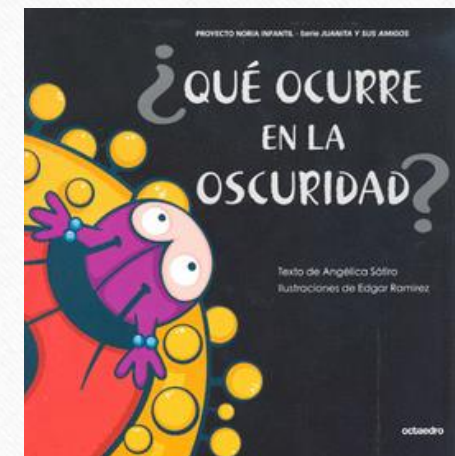
Invitación a pensar, darse cuenta (el inicio de la conciencia), el diálogo interior, temas para investigar



Invitación a pensar, Sobre el aprendizaje central y sus amigos, temas para investigar
Imaginas



Imaginar y ver, Sobre el aprendizaje central y sus amigos, la amistad, sentirse seguros, la belleza



Te has esforzado....gracias...te hace feliz escucharlos, ver sus fotos, videos....es una gran labor, hecha con amor!!!!

Has estado al pendiente, preguntándoles ¿cómo se sienten? ...y les has respondido a cada uno 😊

Yo me siento bien de estar en casa con los pequeños, gracias a Dios mi trabajo es desde casa. Al principio fue difícil con las clases porque los niños al estar en casa querían jugar y hacer otras cosas, pero ya se están adaptando. Agradezco la atención y paciencia que han tenido para con nosotros las maestras, gracias por su tiempo y dedicación. En mi casa si estamos cumpliendo con no salir, ni exponernos; del mismo modo estamos realizando el lavado de manos, la limpieza y desinfectar.

Se han sentido tristes, por no poder abrazar, ver, apapachar a sus pequeños..

Referencias Bibliográficas:

- ❖ Cortometraje “Sólo respira”, <https://www.youtube.com/watch?v=vVTTg9fwFbY> (consultado el 11 de abril de 2020)
- ❖ Cuento super limpios <https://coronavirus.gob.mx/wp-content/uploads/2020/04/Cuento-Superlimpios.pdf> (consultado el 09 de abril de 2020)
- ❖ Goleman, D., & Senge, P. (2017). **Triple Focus**. Barcelona: Ediciones B, S. A.
- ❖ González G. María (2007). **El niño y su mundo**. México: Trillas.
- ❖ Kaufman, G., Lev, R., & Espeland, P. (2005). **Cómo enseñar autoestima**. México: Pax México.
- ❖ Plumer, Deborah M. **“Cómo ayudar a los niños a superar el estrés”** Madrid, España 2014
- ❖ Sático Angélica (2012) **¿Pueden volar los peces?** Barcelona, España: Octaedro
- ❖ Sático Angélica (2010) **¿Qué ocurre en la oscuridad?** Barcelona, España: Octaedro
- ❖ Sático Angélica (2014) **“Quiero la raíz”** Barcelona, España: Octaedro

Referencias Bibliográficas:

- ❖ SEP. **Aprender a comprender las emociones** en Curso de Formación y Actualización Profesional para el Personal Docente de Educación Preescolar Vol. 1 2004
- ❖ SEP. (2017). **Aprendizajes Clave, para la educación integral. Educación preescolar.** México: SEP.
- ❖ SEP. (2018). **Familias educadoras, manual para facilitadores.** México: SEP.
- ❖ SEP, **Prevención** <https://coronavirus.gob.mx/prevencion/> (consultado del 14 de abril del 2020)
- ❖ Sitio **CORONAVIRUS** www.coronavirus.gob.mx (consultado del 08 al 18 de abril del 2020)
- ❖ Tonucci, F. (. (2006). **A los tres años se investiga.** Buenos Aires: Losada.
- ❖ Video-cuento **“Respira”** de Inés Castel Branco
<https://www.youtube.com/watch?v=ibJFHBTWBDA&t=56s> (consultado el 10 de abril de 2020)
- ❖ Video **Solo Respira, los niños nos enseñan como manejar las emociones**
<https://www.youtube.com/watch?v=lnDifgPuhHI> (consultado el 12 de abril de 2020)