

Círculo de cuidado

“Si supiera que el mundo se ha de acabar mañana, yo hoy aún plantaría un árbol” (Martin Luther King)

PARA NIÑOS
Y NIÑAS



Círculo de cuidado



¿CÓMO LO HACEMOS?



Objetivo:

Promover la sensibilidad en niños y niñas a través de una experiencia de cuidado emocional.



Materiales:

Se necesita contar con un espacio despejado y música de relajación.



Pasos a seguir:

- Pregunte al niño/a qué entiende por la palabra cuidar. A continuación, conversen sobre la importancia de cuidar de sí mismos y de los demás. Escuche atentamente su relato.
- Luego dígame: *"Voy a hacerte un masaje para compartir un momento agradable"*.
- Muéstrole cómo masajear suavemente la cabeza, cuello y hombros.

Cierre



- Al finalizar converse con el niño/a sobre cómo se sintió con la experiencia de realizar masajes.
- Refuerce la importancia de cuidar.

Reconociendo nuestras emociones

“Bailar: la mayor inteligencia en el cuerpo más libre”
(Isadora Duncan)

PARA NIÑOS
Y NIÑAS

1, 2, 3... ¿Qué emoción es?



Reconociendo nuestras emociones

1, 2, 3... ¿Qué emoción es?



¿CÓMO LO HACEMOS?



Objetivo:

Promover el reconocimiento de emociones a través de la observación de expresiones de la cara y del cuerpo.



Materiales:

Música.



Pasos a seguir:

- Seleccione distintos estilos musicales (ópera, bailable, romántica, clásica); hagan una ronda, invite a todos los que están en cuarentena en su hogar. A medida que escuchan la música, la idea es que cuenten qué emoción le provoca esa música, y que la expresen corporalmente. Las emociones que se proponen reconocer son alegría, rabia, sorpresa, tristeza y miedo, entre otras.
- Hablen respecto de las emociones que sintieron y cómo se dieron cuenta de las emociones de otros.

Cierre



- Pregúntele al niño o niña si le gustó la actividad y destaque la idea de que las emociones son muy importantes en la vida de todas las personas.

Cuentacuento

“Si se quiere viajar lejos, no hay mejor nave que un libro”
(Emily Dickinson)

PARA NIÑOS
Y NIÑAS



Cuentacuento



¿CÓMO LO HACEMOS?



Objetivo:

Disfrutar de un cuento en familia.



Materiales:

Un libro de cuento.



Pasos a seguir:

- Relate el cuento con un tono suave y agradable. Tenga presente que el cuento debe tener imágenes para que vaya mostrándolas al niño/a mientras narra la historia.
- Mientras va relatando el cuento y muestra las imágenes, observe con atención las actitudes del niño/a. Observe qué emociones muestra a través de sus rostro y movimientos corporales.
- También escúchele atentamente y aprenda a conocer lo que significan sus gestos, sonidos o palabras. En lo posible, escuche los sonidos que usted mismo/a produce y observe el movimiento de su propio cuerpo.

- A medida que va leyendo, verbalice las expresiones que va observando en el niño/a. Por ejemplo, "¿por qué pones mucha atención a lo que te estoy contando? o "pareciera que ya te agotaste porque estás prestando atención a otra cosa". Es importante leer las señales de los niños/as, de ellos dependerá cuanto dura nuestro cuento. No se frustre, poco a poco será capaz de contar el cuento completo.

Cierre



- Recuerde que gracias a este tipo de actividades, el niño/a se acostumbrará con más facilidad a su voz, lo que generará mayor cercanía y permitirá que usted pueda reconocer con mayor precisión las reacciones emocionales.

Este es mi corazón

“Lo esencial es invisible a los ojos”
(Antoine de Saint-Exupéry)

PARA NIÑOS
Y NIÑAS



Este es mi corazón



¿CÓMO LO HACEMOS?



Objetivo:

Explorar el mundo emocional de niñas y niños.



Materiales:

Hojas de revistas, papeles de diario, témpera, lápices, telas, pegamento, otros.



Pasos a seguir:

- Relate el cuento del corazón. Este corazón es como una casita que amablemente nos invita a entrar para presentarnos todos sus rincones. La casita-corazón nos mostrará habitaciones donde viven distintas emociones y sentimientos, como la alegría y el enojo. La historia se llama "Así es mi corazón" de Christine Roussey, y comienza así:

*«Mi corazón es como una casita...
Adentro pasan muchas cosas... ¡Y están todas revueltas! Hay risas ruidosas y días con lluvia... Enojos grandes y ganas de saltar a la pata coja... Hoy voy a abrirte la puerta de mi corazón para invitarte a pasar...
Cuando estoy contenta o contento...
Mi corazón parece una estrella grande y brillante y ¡no paro de sonreír! ¡Y me vuelvo tan dulce como un caramelo!...»*

*Parece que puedo volar y saludar a todo el mundo desde arriba.
Y cuando quiero vivir aventuras ¡Nada me puede parar!
Mi corazón se vuelve tan alto y fuerte que llega hasta las nubes.
¡Mira que valiente soy! ¡Mira lo que hago!»*

- Después de contar esta breve historia, conversen del cuento y comiencen a crear con los materiales que tengan. Pueden hacer guirnaldas de corazones, un corazón para poner en la puerta, una bajada de cama de lana en forma de corazón, un marco para fotos, entre otros.

Cierre



- Mientras crean, conversen acerca de lo que siente su corazón, y pónganle nombre a las emociones. Por ejemplo, "cuando te veo llegar a casa siento mucho amor" ¿qué sientes tú cuando me ves? ¿cuándo sientes rabia, pena, alegría, amor?

A observar y a explorar

“Todas las personas mayores fueron al principio niños. (Aunque pocas de ellas lo recuerdan)” (Antoine de Saint-Exupéry)

PARA NIÑOS
Y NIÑAS

¿Qué estás viendo?



A observar y a explorar



¿CÓMO LO HACEMOS?



Objetivo:

Promover la observación y exploración de su mundo interno y el entorno que les rodea.



Materiales:

Lápices, hojas de revistas, pegamento, cilindros de papel higiénico y toallas de papel.



Pasos a seguir:

- Invite al niño/a a construir un catalejo para explorar y observar el hogar.
- Pongan toda su creatividad en la construcción. Una vez que lo tengan listo, comiencen a explorar su hogar, las plantas, las mascotas (si tiene), investiguen y observen todos los detalles que hay en su casa.
- Mientras observan conversen de lo que ven, qué llamo su atención.

- “¿Qué estás observando?”
- “¿Qué es lo que más te ha gustado?”
- “¿Por qué te gustó ese objeto?”



Practicando la atención plena a través de nuestros sentidos

“La atención es una manera de hacerse amigo de nosotros mismos y de
nuestra experiencia” (Jon Kabat-Zinn)

**PARA NIÑOS
Y NIÑAS**



Practicando la atención plena a través de nuestros sentidos



¿CÓMO LO HACEMOS?



Objetivo:

Facilitar la atención plena y los estados de calma del niño/a



Materiales:

Ilustración de la ficha.



Pasos a seguir:

- Comience por narrar la siguiente historia mostrando lentamente la ilustración al niño/a:

«Había una vez un hermoso campo, donde vivían muchos animales, había un conejo con su mamá y papá, caracoles con su abuela, papás chinitas con sus hijas, una familia de pájaros en los árboles..., pero todos vivían muy nerviosos y agitados... Hasta que un día llegó la maestra oveja que les enseñó a respirar lento y a relajarse, y todos los animales poco a poco comenzaron a lograr calma y tranquilidad... Y comenzaron a disfrutar la vida, a oler las flores, a disfrutar cada alimento lentito, a escuchar el canto de los pájaros y los sonidos de los distintos animales, acostarse en el pasto, mirar las nubes y respirar, y todos estaban muy felices y relajados»

- Luego, sin mostrar la ilustración, haga las siguientes preguntas: ¿Recuerdas dónde estaba el conejo pequeño?, ¿dónde estaba su mamá?, ¿cuántos caracoles había en el dibujo?, ¿qué otros animales había en el dibujo?, ¿dónde estaban los pájaros?, ¿cómo era el suelo del campo?, ¿cómo crees que se sentían los pájaros?, ¿cómo crees que se sentía la oveja?, ¿cómo crees que se sentían los animales después de detenerse, respirar y disfrutar?
- Luego, invite al niño/a a observar lentamente la ilustración e invítele a respirar pausadamente, tal como lo hacían los animales del dibujo.

Cierre



- Para terminar, pregúntele al niño/a cómo se sintió durante la actividad.

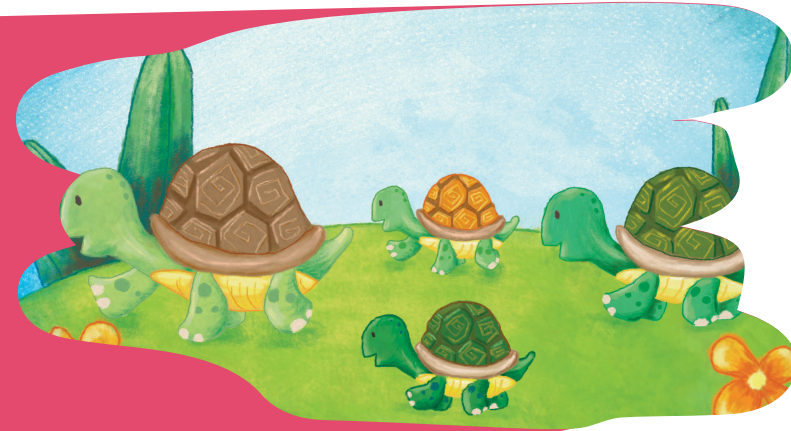
Una caminata diferente

“Donde quiera que vayas, ahí estás”
(Jon Kabat-Zinn)

PARA NIÑOS
Y NIÑAS



Una caminata diferente



¿CÓMO LO HACEMOS?



Objetivo:

Tomar conciencia de los movimientos del cuerpo.



Materiales:

Esta actividad no requiere materiales.



Pasos a seguir:

- Caminen por la casa o departamento. Preparen un espacio que les permita caminar "haciendo un sendero". Luego de repetir dos veces este sendero, deténganse y respiren profundamente 3 veces. Ahora sigan caminando pero vayan cambiando las velocidades, más rápido, más lento, caminen como un elefante, como un conejo, como un gato, sobre una cuerda, etc.

- A continuación, pregunte al niño/a si conoce las tortugas y si sabe cómo se mueven. Entonces pídale que siga caminando lento, pero muy lento, como lo haría una tortuga, y que vaya sintiendo cómo los pies se apoyan en el suelo, el talón, los dedos, la planta del pie y cómo se mueven los brazos lentamente, "lento como una tortuga". Una vez que hayan transcurrido alrededor de tres minutos, pídale que pare y respire profundo tres veces.

Cierre



- Finalmente, invítelo/a a conversar sobre cómo se sintió haciendo la actividad y agradezca su atención y participación.

“Inspirando y expirando, nos vamos relajando” (Kojakovic, 2015)

“El yoga es como la música. El ritmo del cuerpo. La melodía de la mente y la armonía del alma crean la sinfonía de la vida” (Iyengar)

**PARA NIÑOS
Y NIÑAS**



“Inspirando y expirando, nos vamos relajando” (Kojakovic, 2015)



¿CÓMO LO HACEMOS?



Objetivo:

Favorecer la relajación en espacios cotidianos como el hogar.



Materiales:

Mantas, cojines o frazadas.



Pasos a seguir:

- Investiguen juntos acerca del yoga infantil, hablen de la relajación y de por qué nos hace bien.
- Siéntense pausadamente en la postura del indio con las piernas cruzadas en el suelo, y apóyense en un cojín o frazada doblada. Estiren su espalda y lleven sus hombros hacia atrás y abajo, abriendo el pecho y hundiendo el ombligo suavemente. Dígale al niño/a que cierre los ojos y relaje todo su cuerpo poniendo sus manos juntas en el pecho.
- Luego, pídale que imagine que es una roca gigante y que no se puede mover. Dígale que se concentre en el sonido de su respiración y en las sensaciones de su cuerpo (frío, calor, o en cómo siente la espalda).

- Posteriormente, invítele a realizar la respiración del globo, diciéndole que apoye sus manos con los dedos separados en su pancita. Pídale que inhale por la nariz y observe cómo los dedos de sus manos se van separando, y que al botar el aire (exhalar) la pancita se empieza a desinflar y los dedos de las manos se vuelven a juntar. Luego pídale que cada vez que haga el ejercicio, imagine que su pancita tiene un globo, que cuando toma aire se infla y que cada vez que bota aire, se desinfla. Se sugiere repetir el ejercicio cuatro veces.
- Finalmente, invítele a relajarse recostándose, respirando lentamente e imaginando que son una nube muy liviana, y que bajan a la tierra como una plumita.



Cierre

- Invítelo/a a moverse lentamente hasta sentarse, a abrir los ojos y compartir cómo se sintió.

“Volando, volando, nos vamos relajando”

(Kojakovic, 2015)

“Cuando entiendes quién y qué eres, tu resplandor se proyecta en el resplandor universal y todo alrededor tuyo se vuelve creativo y lleno de oportunidades”

(Yogui Bhaian)

**PARA NIÑOS
Y NIÑAS**



“Volando, volando, nos vamos relajando” (Kojakovic, 2015)



¿CÓMO LO HACEMOS?



Objetivo:

Favorecer la relación en el hogar.



Materiales:

Mantas o cojines.



Pasos a seguir:

- Preparen un espacio en su hogar. Si tienen a disposición pongan una música suave para iniciar con posturas de relajación. Siéntense como indios (con piernas cruzadas) y respiren tranquilamente, tomando conciencia de la respiración.
- Hagan ahora la postura de la mariposa. Pídale al niño/a que junte las plantas de los pies y mantenga la espalda larga. Dígale que se tome los pies con las manos y mueva las rodillas hacia arriba y hacia abajo varias veces, y que se estire suavemente hacia adelante hasta llegar con la nariz a los pies. Pregúntele si ha visto cómo mueven las alas las mariposas.
- Invítele a cerrar los ojos e imaginar que sus piernas son las alas de una mariposa, pregúntele ¿de qué color serían? Sugíerale que se lleve sus dedos a la cabeza y los convierta en antenitas.

- Luego, invítelo/a a que imagine que es una mariposa que va de flor en flor oliendo distintos perfumes, llevando su cabeza a los pies.
- Recuéstense en el suelo sobre una mantita o frazada, cierren los ojos y vayan relajando su cuerpo, los brazos, las manos, el cuello, la cabeza, las piernas, los pies, nombrando las distintas partes para tomar conciencia de que las estamos relajando. Imaginen que son una nube muy liviana, que parece de algodón y que cada vez pesan menos. Imagínense cómo esta nube que sube cuando toman aire y baja cuando lo botan, hasta llegar a la mantita donde están.

Cierre



- Para finalizar siéntense lentamente, estiren las extremidades, muevan suavemente la cabeza, el cuello. Cuando ya estén incorporados conversen de lo que sintieron.

Jugando y disfrutando

“Los días más felices son aquellos que nos hacen sabios”
(Gabriela Mistral)

PARA LAS FAMILIAS
Y CUIDADORES



¿Cómo lo estará pasando?...

Jugando y disfrutando



¿CÓMO LO HACEMOS?



Objetivo:

Favorecer la sensibilidad en los adultos cuidadores a través del reconocimiento y respuesta oportuna frente a las necesidades de los niños/as.



Materiales:

Objetos del hogar o juguetes acordes a la edad del niño/a.



Pasos a seguir:

- Reúna juguetes u otros objetos de interés y prepare un espacio de juego junto al niño/a. Espere un momento adecuado para jugar facilitando que el niño/a se sienta cómodo y atento.
- Luego invítele a jugar por un período de 5 minutos aproximadamente. Intente involucrarse activamente en el juego y disfrutarlo, centrando su atención solo en él/ella.
- Al finalizar el juego agrádeczcale por haber jugado.

Cuando terminen de jugar y en la medida de lo posible búsqese un lugar para estar tranquila/o y respóndase las siguientes preguntas:

- ¿Cómo me sentí durante el juego?
- ¿Sentí que el niño/a disfrutó de este espacio?
- ¿Hubo momentos en que se aburrió o perdió el interés?
- ¿Qué hago cuando eso sucede? ¿Cómo me siento?
- ¿Cómo me doy cuenta que está disfrutando?
- ¿Cómo me doy cuenta que está aburrido/a?
- ¿Qué podría haber hecho distinto para mejorar este momento?

Cierre



- Finalmente, reflexione sobre las señales que brindan los niños/as, y sobre cómo ser más sensibles a sus necesidades, respondiendo en forma oportuna y pertinente.

Pensando en ti...

“No puede haber una revelación más intensa del alma de una sociedad,
que la forma en la que trata a sus niños”
(Nelson Mandela)

**PARA LAS FAMILIAS
Y CUIDADORES**

¿Cuál es tu
comida
favorita?



Pensando en ti...



¿CÓMO LO HACEMOS?



Objetivo:

Favorecer la sensibilidad de los adultos cuidadores frente a las necesidades de niñas y niños a partir del reconocimiento de sus señales verbales y no verbales, como palabras, gestos faciales y movimientos corporales.



Materiales:

Hoja de papel y lápiz.



Pasos a seguir:

- Para comenzar, la familia y cuidadores del niño/a deberán idealmente estar con los ojos cerrados y lo más relajados posible. A continuación, pensarán atentamente en el niño/a, focalizando su atención en características físicas como su estatura, colores, rasgos de su rostro, entre otros. Luego pensarán en rasgos de su personalidad y en sus conductas: cómo habla, cómo se mueve, qué le gusta, qué le molesta, entre otros.

- Después respirarán profundo nuevamente y se conectarán con el lugar y momento presente. Cuando abran los ojos escribirán y responderán en una hoja las siguientes preguntas: ¿Cuál es su juguete favorito?, ¿cuál es su paseo favorito?, ¿cuál es su comida favorita?, ¿qué le desagrada?, ¿qué hace cuando tiene sueño?, ¿qué me resulta bien para consolarle cuando está enojado?, ¿cómo le calmo cuando llora?, ¿cómo le calmo cuando se enferma?, ¿cómo le calmo cuando tiene pena?

Cierre



- Tras la actividad, los adultos significativos reflexionarán sobre lo que más les llamó la atención de la actividad y sobre sus aprendizajes.

Cuentacuentos en familia

“Tenemos que hacer que nuestros niños tengan algo que contar”
(Francesco Tonucci)

PARA LAS FAMILIAS
Y CUIDADORES



¿Le gustará
el cuento?...

“mmm...parece que le
gusta, pues está
sonriendo y mirando el
cuento con atención...”

el osito está
contento

Había una vez
un osito

Cuentacuentos en familia



¿CÓMO LO HACEMOS?



Objetivo:

Favorecer en niñas y niños la comprensión de su mundo interno: sus emociones, pensamientos e ideas a través de la lectura de cuentos en el contexto familiar.



Materiales:

Libros de cuentos para primera infancia. También pueden ser historias narradas y creadas por los adultos significativos para el niño/a.



Pasos a seguir:

- Buscar un momento adecuado para la lectura del cuento, resguardando que niñas y niños estén atentos y cómodos. Se sugiere buscar un lugar tranquilo y silencioso. A continuación, invítele a elegir un cuento acorde a su edad.
- Durante el relato invite al niño/a a conversar sobre el cuento, facilitando el reconocimiento de su mundo interno a través de las siguientes preguntas:

- ¿Qué estarán sintiendo los personajes (animales o personas) del cuento?
- ¿Qué crees tú que están pensando?
- ¿Cómo crees que va a terminar el cuento?
- ¿Qué es lo que más te ha gustado del cuento?
- ¿Cómo te sientes ahora?

Cierre



- Como adulto significativo para el niño/a, valore la importancia de sus emociones y pensamientos.
- Para finalizar, dígame al niño/a que en otro momento podrán leer juntos otro cuento y agradézcale su atención y participación.

Mirando nuestra historia

“Recordar un buen momento, es sentirse feliz de nuevo”
(Gabriela Mistral)

PARA LAS FAMILIAS
Y CUIDADORES

¡Mira! son las
fotografías de
nuestras vacaciones
en la playa

¿Te gusta
esa foto?



Mirando nuestra historia



¿CÓMO LO HACEMOS?



Objetivo:

Promover el reconocimiento de emociones, sentimientos, ideas y pensamientos en el contexto familiar.



Materiales:

Fotografías familiares.



Pasos a seguir:

- Comience por elegir algunas fotografías del niño/a, así como otras donde aparezcan los integrantes de la familia en distintos momentos. Luego elija un lugar tranquilo y el momento adecuado para realizar la actividad.
- A continuación invite al niño/a a mirar con atención las fotografías familiares, y mientras las vayan mirando incorpore algunos relatos sobre las fotografías. Algunas sugerencias son las siguientes:
 - Dígale cuándo se tomaron las fotografías.

- Cuénteles cómo se sentían cuando se tomaron las fotografías.
- Cuénteles qué hicieron después de tomarse las fotos.
- Luego facilite el diálogo haciéndole preguntas que le permitan reconocer su mundo interno: ¿te gusta esta foto?, ¿cómo crees que se sienten las personas que ahí están?, ¿te gusta ver cómo vas creciendo?, ¿cómo te sientes ahora cuando ves tus fotos?, ¿qué foto es la que más te ha gustado?, ¿por qué te gusta?

Cierre



- Para finalizar, pregunte al niño/a cómo se sintió mirando las fotos de la familia e invítele a ver fotos nuevamente. Además, agradézcale su participación en la actividad.