Aprender en familia
EDUCACIÓN PARVULARIA

FICHA 5

UNIDAD: CUIDARNOS

Rutinas amorosas

OBJETIVOS

- **Conocer la importancia de establecer hábitos y rutinas para favorecer un ambiente cálido y seguro.**
- **Promover rutinas respetuosas en los niños y niñas.**

Fundación CAP

Termómetro

Marque con una X donde corresponda:

	Siempre	A veces	Nunca
Mi hijo o hija duerme siesta aproximadamente a la misma hora todos los días.			
Mi hijo o hija tiene un horario y un lugar definidos para comer.			
Conozco cómo le gusta a mi hijo o hija que lo tome en brazos y lo alimente.			
Mi hijo o hija disfruta los momentos de baño y muda que comparte conmigo.			

Ideas para agregar amor y respeto a la rutina

ALIMENTACIÓN

Hasta los seis meses se recomienda como alimento exclusivo la leche materna, a libre demanda. Luego, desde los ocho meses, se pueden incorporar sólidos al almuerzo y cena (verduras cocidas, carnes molidas bajas en grasa y frutas).

- Mientras amamanta o da la mamadera, hable, mire y cuéntele a su hijo lo que está haciendo.
- Cuando ya comen, busque siempre un mismo lugar para hacerlo. Si es posible, siéntelo a la altura de los adultos.
- No utilice la televisión o teléfono para distraerlo.
- Genere ritos que le gusten a su hijo, como cantar y aplaudir antes o después de comer.
- Haga de la comida un momento agradable.
- Permita progresivamente que participe más. Por ejemplo, pásele una cuchara o déjelo comer con la mano mientras aprende a usarla.
- Respete sus ritmos y nunca fuerce a su hijo a comer.

JUEGO Y ACTIVIDAD

Los niños y niñas, desde que nacen, necesitan moverse y tener tiempo para jugar y explorar libremente.

- Llámelo por su nombre, sonríale mientras explora y acompáñelo mientras juega.
- Aleje los posibles peligros, para que pueda explorar con libertad.
- Déjelo en el suelo, sobre una colchoneta o chal, y permita que adopte las posturas que más le acomoden.
- Deje a su alcance elementos novedosos que pueda tomar y explorar.
- Evite la cuna y los coches si no son para dormir o pasear.
- Evite los andadores, ya que les impiden moverse de manera natural y libre.
- En ocasiones, súmese a su juego y deje que sean ellos quienes guíen. Por ejemplo, si está mirando las hojas de un árbol, le puede decir: "¿Te gustan las hojas? ¿Quieres tomar una?".

HIGIENE

Tiempo para la muda, cambio de ropa y baño diario. Es importante fomentar desde el inicio hábitos como lavarse las manos, cara y dientes, dormir siesta, acostarse temprano o comer sano.

- Mírelo a los ojos, háblele y explíquele lo que está haciendo, por ejemplo: "Ahora te voy a lavar la cara para que quedes limpiecito".
- Aproveche la muda para hacerle un pequeño masaje.
- Déjelo participar, ayudando en lo que pueda hacer; por ejemplo, levantando sus manos cuando lo viste.
- Felicítelo por cada cosa que haga de manera autónoma, sin su ayuda.
- Prepare con anticipación los elementos necesarios para que el niño pueda estar cómodo y se sienta seguro.
- Transforme un momento cotidiano en uno de entretención familiar; por ejemplo, al momento del baño puede acompañarlo cantando una canción.

SUEÑO

No todos los niños y niñas necesitan la misma cantidad de horas de sueño. Se sugiere que de 0 a 1 año duerman entre 10 y 16 horas, incluyendo las siestas, y de 1 a 2 años, 12 horas durante la noche y 1 o 2 horas de siesta.

- Antes de la hora de acostarse, disminuya el ritmo de juego y baje la luz.
- Intente hacer siempre la misma rutina para que pueda anticipar que es hora de dormir.
- Genere ritos antes de dormir: cantar una canción, entregar un "tuto", leer un cuento, mecer o acompañar, etc. Un baño con agua tibia o masajes también pueden ayudar.
- Un buen descanso diurno (siesta) es necesario para dormir bien durante la noche.
- Es esperable que los niños se despierten durante la noche. Acójalo y cálmelo con paciencia.

TIEMPO PARA EL CUIDADOR

Criar a un niño o niña es muy gratificante y, a la vez, cansador. Al organizar la rutina de su hijo, busque también espacios para usted. Recuerde que para cuidar a otro debe cuidarse a sí mismo.

- Busque redes de apoyo, es decir, otros adultos de la familia o vecinos que puedan acompañar la crianza.
- Cuando su hijo duerma, aproveche de descansar y recobrar energías.

IDEAS FUERZA

Desde los niños y niñas...

- Tener una rutina conocida, respetuosa y amorosa me hace sentir tranquilo, seguro y amado por ti.
- Es importante para mí que tengas en cuenta mis preferencias cuando me cuidas y que leas las señales que te doy mientras me bañas, alimentas, vistes, etc. Sé que a veces estás cansado, pero inténtalo siempre que puedas.
- Recuerda que soy una persona, que siento y pienso como todos y que cuando me llamas por mi nombre, me cuentas y me avisas lo que vas a hacer conmigo, disfruto mucho más el tiempo que pasamos juntos.
- Obsérvame y recuerda que mientras voy creciendo mis necesidades cambian; por lo tanto, las rutinas que compartimos también deben ir acomodándose.

SEMBRANDO JUNTOS

Para continuar en la casa...

Durante este mes observe con detención a su hijo o hija y complete el horario que aparece en la siguiente página, con los gustos y preferencias que lo hacen sentir amado y respetado en su rutina diaria.

Además, revise durante el mes junto a su hijo o hija, la sección denominada **Juega y aprende**

LAS RUTINAS AMOROSAS DE

Poner nombre de hijo/a

Hora	Cuidado o actividad	¿Qué gestos lo hacen sentir bien?
Ejemplo:	Se despierta, le doy una mamadera con leche.	Que lo abrace y le pregunte cómo durmió. Que lo mire y acaricie mientras le doy la leche.
7:00		
8:00		
9:00		
10:00		
11:00		
12:00		
13:00		
14:00		
15:00		
16:00		
17:00		
18:00		
19:00		
20:00		
21:00		

Conserve y atesore este cuadro. Cuando su hijo o hija sea mayor, podrán disfrutar juntos recordando estos detalles y gestos de amor.

JUEGA y aprende

Haga estas actividades con su hijo o hija y ayúdelo a desarrollar su lenguaje.

CUENTO

LA GATITA DORMILONA

Una gatita a su hijito mecía en la cuna. “Descanse mi niño, sin pena ninguna, yo velaré tus sueños y contemplaré la luna”.

Fue en aquel momento, sin pensar siquiera, que una lucecita cae sobre la higuera, y la madre entonces, corre a ver qué era.

Tan impresionada, que ni hablar pudiera, al ver que del cielo se cayó una estrella.

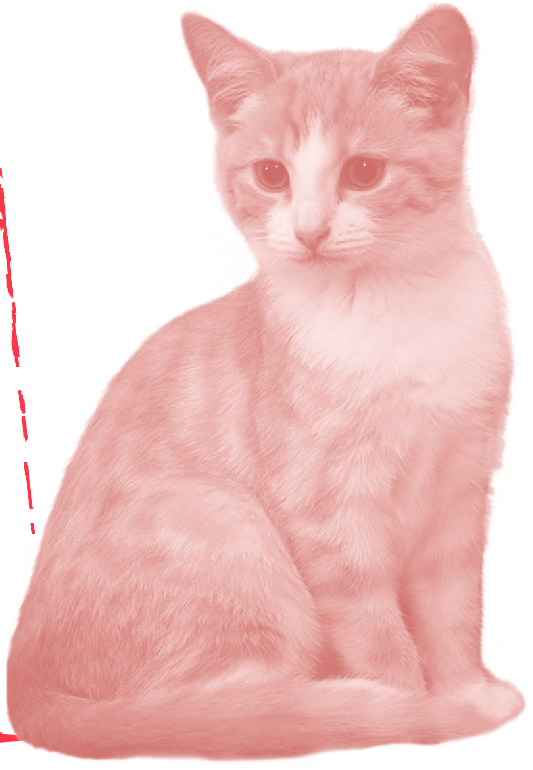
La tomó en sus manos. Tan preciosa era.

Corre hasta la cuna que se ilumina entera: “Toma esto hijo. La encontré en la higuera. Guiará tus pasos la vida entera”.

La gatita triste, mira hacia afuera y se da cuenta que solo un sueño era.

Gloria Elizabeth Herrera Paisi

Te cuento mi cuento, CHCC.



RIMA

LAS ESTRELLAS

Una estrellita en la noche
como un diamante
brillaba y su luz era
un camino que en el cielo
iluminaba.

Pero al llegar la mañana
su lucecita se apagó
fue cerrando los ojitos
y dormida se quedó.

TRABALENGUAS

Patos, pollos,
gallinas, gordas,
gallinas, pollos, patos,
gordos.

RONDA

TORTUGA CONCHA

Tortuga Concha, ven a barrer
no tengo manos, no tengo pies.

Tortuga Concha, ven a coser
no tengo manos, no tengo pies.

Tortuga Concha, ven a tejer
no tengo manos, no tengo pies.

Tortuga Concha, ven a comer
ya tengo manos, ya tengo pies.

REDES Y APOYO EN LA CRIANZA

Si necesita ayuda con su hijo o hija, infórmese en la página web de Chile Crece Contigo, **www.crececontigo.gob.cl** o llame al Fonoinfancia:

800 200 818