

MATERIAL DE APOYO

Centros Educativos Culturales de la Infancia (CECI) y
Programa de Mejoramiento y Atención a la Infancia (PMI)

Región de Coquimbo



Estimada familia:

El objetivo de estas experiencias de aprendizaje es para que sus hijos e hijas puedan aprender a través del juego y compartir un grato momento mientras se aprende.

Las experiencias de aprendizaje se pueden realizar según lo que tengamos en nuestros hogares, no es necesario salir a comprar algún material para realizarlas.

Disfruten de las experiencias educativas con sus hijos e hijas, con mucho cariño Equipo MDS

Querida familia CECI y PMI: Manténgase positivo y cuando menos lo esperes, todo habrá pasado, Solo hay que ser un poco paciente, ya nos volveremos a encontrar.

COMO HACER EL SALUDO AL SOL CON NIÑOS Y NIÑAS.

El saludo al sol para niños es una forma divertida de introducir a los niños y niñas en la práctica de yoga, podemos contarles que es una forma de agradecer todas las mañanas por el día que comienza. Cada movimiento se coordina con la respiración, es decir cuerpo y mente, hará que nos relajemos para comenzar el día.

Objetivo:

- Fortalecer los lazos familiares y los vínculos de afecto y confianza entre la familia.
- Estirar y aumentar la flexibilidad del cuerpo.

Para realizar el saludo al sol invita a tu mamita o algún adulto que te guíe en este ejercicio, debes utilizar ropa cómoda, una manta o mat de yoga, si lo deseas ambientar con una música relajante, respirar inhalando y exhalando profundamente por tu nariz y disfrutar de esta experiencia.



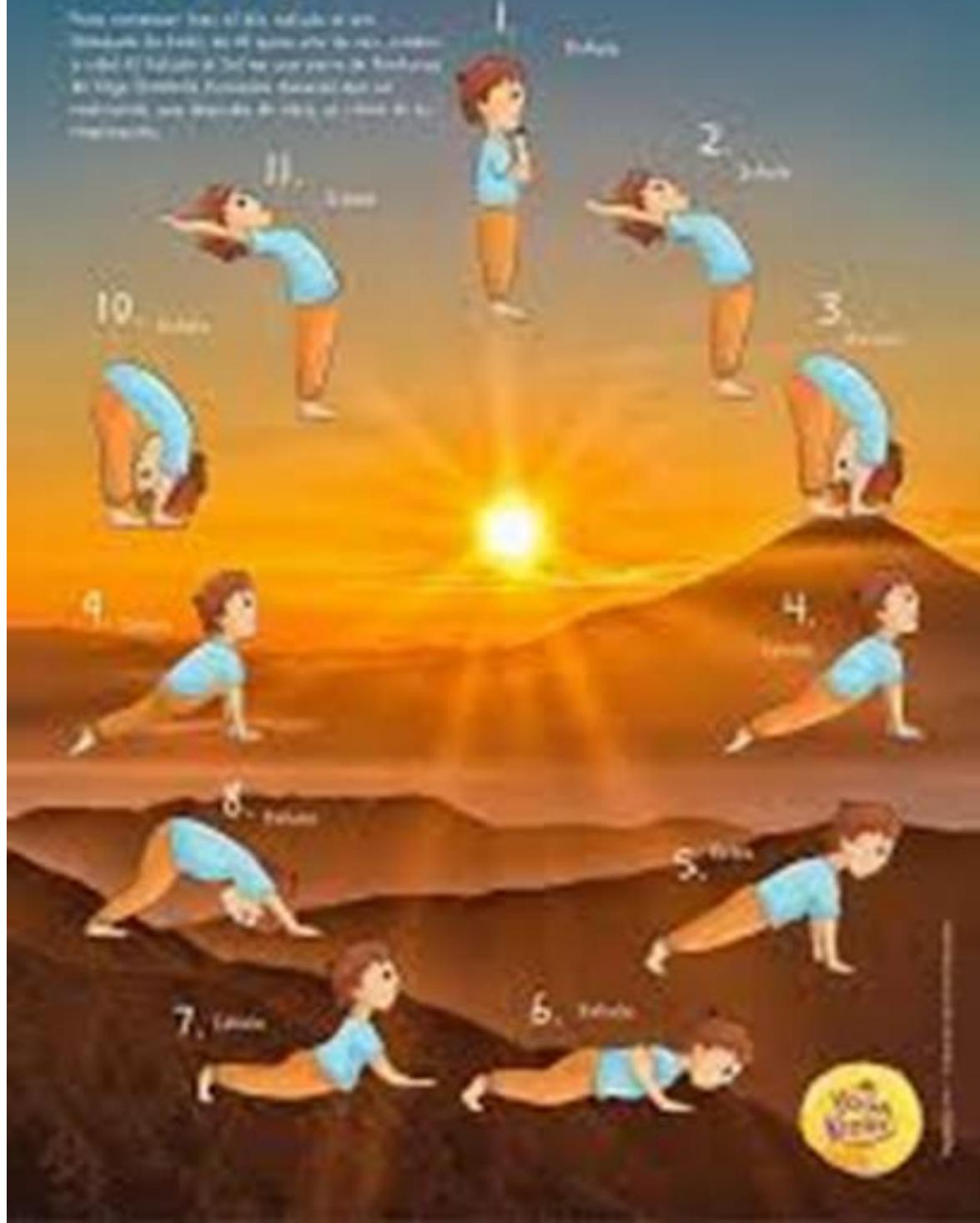
SECUENCIAS DE POSTURAS PARA SALUDAR AL SOL.

- 1: Colócate sobre la manta con los pies bien rectos, mirando hacia adelante, las manos apuntan hacia abajo, estas en la postura de la montaña. Sube las manos y junta las palmas a la altura del pecho, en posición de oración, respira.
- 2: Inhalá y sube los brazos arriba, estírate bien, disfruta y crece hacia el cielo.
- 3: Exhala y vete hacia abajo, hazte cosquillas en los pies. Si tienes que doblar las rodillas, ¡hazlo! Poco a poco irás mejorando.
- 4: Coloca tus manos al lado de tus pies y lleva tu pierna derecha hacia atrás, lo más lejos posible. Levanta la cabeza y estira la espalda, con las manos aún apoyadas. Mientras inhalas.
- 5: Con las manos apoyadas en el suelo, exhala y lleva la pierna izquierda hacia atrás para colocarte en la postura del perro boca abajo. Levanta la cadera todo lo que puedas y mira hacia tu ombligo. Permite que la espalda se estire.
- 6: Siguiendo con la posición anterior, apoya las rodillas en el suelo y lleva hacia atrás tus caderas, apoyándola en los talones, dejando las manos colocadas hacia adelante. Toma aliento, ¡estás en la mitad!.
- 7: Desliza tu cuerpo hacia adelante, empieza apoyando el mentón, el pecho y por último el abdomen. Deja tus manos apoyadas a la altura de los hombros y sube tu tronco, arquea la espalda hacia atrás.
- 8: Comienza la parte que se repite para volver a la posición inicial del saludo al sol. Coloca tus pies para levantar las caderas hacia arriba y realiza la postura del perro boca abajo, estira la espalda y ahora toca expulsar el aire.
- 9: Mientras inhala lleva tu pierna derecha hacia delante, cerca de tus manos y deja la izquierda extendida con la rodilla apoyada hacia atrás, levanta la cabeza y estira la espalda todo lo que puedas.
- 10: Da un gran paso con la pierna izquierda para colocarla al lado de tu otra pierna y estira las piernas para quedar en la misma postura del punto 3. Expulsa todo el aire (recuerda que puedes doblar las rodillas)
- 11: Sube con la espalda redonda, mientras tomas aire, hasta subir la cabeza.
- 12: Por último baja las manos en oración hacia tu pecho y expulsa todo el aire, toma conciencia de cómo se siente tu cuerpo después del ejercicio. Puedes cerrar los ojos para sentirte mejor.

Unas series de ejercicios para el sol

Saludo al Sol

Este ejercicio tiene el fin de calentar el sistema circulatorio, de fortalecer el sistema nervioso y de aumentar la actividad del sistema respiratorio. Es ideal para iniciar la práctica de Yoga. Recuerda respirar bien y profundamente, para despertar el sistema y liberar el estómago.



¿Y si nos saludamos silbando?

Para esta experiencia necesitamos:

- Creatividad
- Silbido
- Familia

Objetivo: Crear un lenguaje por medio del silbido, donde se pueden inventar palabras.

En medio de esta pandemia que nos afecta en el mundo, existe un pueblo de las comunidades indígenas en Mazateca de Oxaca en México que frente a la necesidad de comunicarse a grandes distancias usan el silbido como medio de comunicación la cual lleva muchos años imitando a los pájaros.

Es por eso que queremos invitarte junto a tu familia a crear palabras por medio del silbido, a lo mejor ya lo practican en tu familia pero sería entretenido jugar y crear saludos.

Dejo el link de YouTube para que conozcan a este pueblo y su manera de comunicarse.

<https://www.youtube.com/watch?v=PhNPirsfg00&t=42s>

Elige un saludo cada día

Debido al Corona Virus, es que hemos tenido que cambiar nuestros saludos habituales,

Pero te queremos presentar otros tipos de saludos muy entretenidos, que puedes practicar cada día,

también podrías crear saludos junto a tu familia ¿te animas?

1.- Saludo de baile, escogiendo tu paso favorito



2.- Saludo de palmas, según el ritmo que quieras darle



3.- Saludo de ojos, puedes pestañear rápido, lento o cerrar un solo ojo o como quieras crearlo



4.- Saludo de corazón, puede ser tocando tú corazón o formar un corazón con tus manos





Manos que hablan (lengua de señas y mímicas)

Este tipo de juegos - saludos contribuyen a que los niños y niñas tengan una mejor conciencia de su propio cuerpo, con la mímica los niños mejoran en la concentración ya que tienen que contar situaciones sin palabras y pensar en los gestos que van a ejecutar sin poder hablar.

Ahora, si tenemos la posibilidad de disfrazarnos junto a nuestro hijos/as no dudemos en hacerlo para eso te enseñare una forma fácil y sencilla de hacer maquillaje facial

Los materiales que necesitaremos son:

- **Sombra blanca y crema nívea** (maquillaje facial blanco 1)
- **Maicena, crema sin perfume y un poco de agua.** (maquillaje facial blanco 2)



NOTA: no te preocupes si no tienes maquillaje o vestimenta, el aprendizaje y la diversión está en tu interior.

En esta ocasión comenzaremos con lo más sencillo del lenguaje de señas “los saludos”



Hola



saludar



buenos días

Al comenzar una actividad por cortesía debemos saludar, lo ideal de estar disfrazado de MIMO es que el personaje se encuentra bajo la premisa de que no tan solo no debemos hablar si no que debemos comunicarnos por señas y gestos corporales.

Así que luego de practicado el saludo y cordialidades en el cual te comparto el link: <https://youtu.be/yBVPFckpaAI> podemos equilibrarlo con actividades de mímicas junto a nuestros niños y niñas

para comenzar podemos ir realizando gestos en el espejo junto a nuestro hijos/as que reflejen emociones, para que así ellos nos puedan imitar



También podemos realizar mímicas relacionada con animales. Con algún familiar que se encuentre en casa, así se podrán involucrar en la actividad para mayor diversión y creatividad



Y por último para subir un poco la dificultad pueden imitar a través de la mímica algún objeto, película o alguna caricatura.

Nota: es importante que en todo momento el participante que realice la mímica deba guardar silencio.

Al término de la actividad podemos despedirnos a través de la lengua de señas, para así poco a poco y cada vez que juegues a las mímicas con tu hijos/as practiques y aprendas de este lenguaje inclusivo



Buenas tardes



buenas noches

Los juegos de mímica **favorecen la imaginación y la creatividad** de los niños y niñas a la hora de recrear situaciones o sentimientos.

Elige tu estilo de saludo

Objetivo: Representar verbal y corporalmente diferentes saludos y sentimientos, en diferentes situaciones cotidianas.

Con el brote mundial de COVID- 19, las comunes formas de saludar se han visto afectadas por el miedo de contraer a este virus en nuestro cuerpo.

A continuación les muestro algunas formas de saludar.

ELIGE TU ESTILO
Hay otras formas de saludar, NO lo hagas de mano, besos o abrazos

Estilo **APACHE** Estilo **MILITAR** Estilo **JAPÓNÉS**

Saludo **DE CODO** Estilo **ROCKERO** Estilo **TAILANDÉS**

Así evitas contagiar o contagiarte de alguna infección respiratoria

ESTADOS UNIDOS
SECRETARÍA DE SALUD
www.salud.gob.hn
f /saludhn

Ahora, te invito a ti y a tu familia a crear un nuevo saludo, puede ser un baile, una dinámica, mímicas o como ustedes gusten, a disfrutar de esta actividad!