



Kinder Fidel Sepúlveda

Queridas familias,

esperamos que se encuentren bien, sanos y aprovechando de buena manera este tiempo en familia y en casa. Queremos apoyarlos en esta difícil misión, enviándoles una serie de recomendaciones con respecto al acompañamiento de los niños y niñas, siempre comprendiendo este periodo como una situación excepcional, por lo que es importante que se lo tomen con tranquilidad y no con exigencia.

Rutina: “ruta, camino conocido”

Desde el punto de vista de la salud de sus niños y niñas, es muy importante el resguardo del ritmo diario a través de una rutina clara y consistente, la que permita planificar el día de manera organizada. Esto permitirá que quienes estén trabajando en casa puedan hacerlo de manera efectiva, y a su vez los niños y niñas puedan tener un espacio para ellos. Al principio costará pero después de unos días ya se podrán acomodar.

Como hemos conversado en otras oportunidades, la rutina es sanadora en el niño y niña, entregando rutina le estamos entregando seguridad, certeza, confianza, autocontrol y autorregulación, tranquilidad y alegría. Es la clave primera para una infancia saludable, ya que entrega salud y vitalidad al niño y niña. La rutina está marcada por las actividades del día, y su columna vertebral son las comidas. Manteniendo el orden natural de éstas y los horarios de sueño, ya estamos favoreciendo un entorno saludable.

En ese sentido, se recomienda comer lo más saludable posible, para subir las defensas y mantenernos fuertes. Incluir muchos alimentos crudos (frutas y verduras), evitar harinas blancas y alimentos sobreprocesados, tomar líquidos tibios y calientes, incluir sopas.

El sueño también es clave para la salud de la familia. Mantener una buena rutina de sueño para los niños y niñas, evitando pantallas antes de acostarse y propiciar un ambiente de sueño adecuado, que dure entre 10 y 12 horas en la noche. Es ideal que la hora de dormir sea antes o a las 8, ya que el sueño de mejor calidad es el anterior a la medianoche.

Para los niños menores de 3,5 a 4 años se recomienda una siesta después de almuerzo y para los menores de 1,5 una siesta en la mañana y luego después de almuerzo.

Para los adultos se recomienda apagar celulares para dormir e intentar dormir alrededor de 8 horas.

Para que los niños y niñas menores de 3 años jueguen solos, sin requerir asistencia constante, es importante que los adultos les brindemos cuidados cercanos, respetuosos y consistentes en cada encuentro con ellos. Esto es durante la muda, la vestimenta, el aseo personal, la alimentación y el sueño. Este cuidado debe ser presente, yo y el niño, sin celular o distracciones e ir anticipando cada acción, esperando una respuesta por parte del niño. Voy mencionando lo que vamos haciendo, mirándolo y verbalizando las acciones. Estas acciones de cuidado íntimo y de calidad, satisfacen la necesidad de atención, contención, seguridad y cariño, permitiéndole ampliar sanamente el círculo de cercanía con su cuidador principal.



Kinder Fidel Sepúlveda

Como recomendación, para permitir el trabajo adulto desde casa y al mismo tiempo ofrecer un espacio acorde a las necesidades de los niños y niñas, les dejamos una pauta con un horario parecido al que realizamos en el jardín, pero pensado para hacerlo desde casa.

Tiene un cambio de actividad cada una hora, pero la idea es que se adapte a la realidad de la casa y rutina que tengan. Al realizar una rutina parecida a esta, trabajamos cada área de desarrollo del niño: social, emocional, física, cognitiva y espiritual.

Así mismo, proponemos una organización de su espacio de juego, que le permita jugar con alegría y profundidad, sin distracciones.

Por favor recordemos que estos son tiempos excepcionales, donde la carga laboral se suma al estrés de adaptarse a las normas de sanidad, la incertidumbre que ello provoca y por otro lado el encierro familiar. La prioridad ojalá esté puesta en el cuidado de los adultos para que bien cuiden a los niños y niñas, vale decir, pasar días agradables para todos. En ese sentido, la vida doméstica puede hacerse llevadera y amable, si repartimos las tareas equitativamente con los integrantes de la casa, recordando que no son tareas femeninas, así como no lo es el cuidado de los niños y niñas.

Al final del documento se describen una serie de ideas de actividades para realizar con ellos, las cuales se enmarcan en una actividad de proyecto que se puede adecuar según edad, gustos, habilidades y experiencias del niño y niña, así como contexto, cultura y materiales disponibles.

Es más entretenido para ellos si se trabaja desde un proyecto que ellos quieran realizar: hacer un juguete, un disfraz, un auto, una mochila, etc. Esto se puede realizar por partes y cada parte debe durar poco, unos 10 a 25 minutos dependiendo del interés y edad del niño y niña. El resto del tiempo es para preparar los materiales, ordenar y guardar.

Dentro del horario propuesto se realizan solo dos actividades de proyecto o actividades guiadas, una en la mañana y otra en la tarde, ya que lo más importante es propiciar el juego libre y debiera ocurrir prescindiendo del adulto.

Busquemos fomentar entre cada actividad la autonomía en la vestimenta y los hábitos higiénicos, así como el cuidado de la casa (riego, barrer, limpiar, recoger, ordenar) de acuerdo a la edad y desarrollo del niño y niña. Esto se logra sugiriendo actividades específicas que pueda realizar en cada tarea, doméstica o no, y teniendo la paciencia de esperarlo cuando las lleve a cabo (intentar no apurar cuando se viste solo, se lava las manos, traslada algo, pone la mesa, etc.).

Un espacio de juego

Sugerimos identificar un lugar en la casa donde los adultos puedan hacer sus quehaceres observando el juego, sin interrumpir la actividad infantil. Un pasillo, por ejemplo, no es un buen lugar para disponer juguetes.

Estos deben estar a la vista y altura del niño y niña, si no los puede ver no jugará con ellos. Ojalá sea claro donde va cada juguete, para facilitarle ayudarnos con el orden. Es decir, un frasco para los lápices, un canasto para bloques, otro para autos, y así agrupados.

Observemos qué juguetes ocupa, y cuáles deja de lado, para retirar estos últimos del espacio de juego y reemplazarlos, o no, por otro.

Les recordamos que no existe juego malo, o mal hecho. Cada niño y niña representará su mundo según necesite, y con las repeticiones que necesite.



Kinder Fidel Sepúlveda

Ejemplo de rutina diaria:

7:00- 8:00 Levantarse. Aseo personal, orden dormitorio, juguetes, u otro.

8:00-09:00 Desayuno. Preparar desayuno, poner la mesa, decir un verso, comer. Luego se puede aprovechar de hacer actividades de limpieza y aseo, entregando tareas y responsabilidades de acuerdo a edad y desarrollo, guardar, lavar ropa, regar, etc.

9:00- 10:00 Actividad de proyecto. Arte, música, manualidad, huerto, o lo que estimen conveniente según el proyecto que quieran realizar. Se adjuntan algunas ideas más abajo. La idea es que la actividad se realice junto al niño o niña y se ordene en conjunto.

10:00- 11:00 Juego libre. Preparar algún rincón especial para el niño y niña, con juguetes o material desestructurado. Idealmente no llenar de cosas, hacerlo acogedor, limpio y con material que no requiera asistencia del adulto.

11:00- 12:00 Merienda. Preparar fruta, pan, o algo especial con el niño y niña, poner la mesa y decir verso antes de comer. Dar tareas: picar la fruta, poner la mesa, retirar la mesa, limpiar, etc.

12:00-13:00 Juego libre afuera. Si es posible brindar un espacio para jugar en el jardín, balcón o algún espacio distinto al anterior. Posibilitar el movimiento libre, correr, caminar, saltar, equilibrio, mecer, etc. y juego con materiales exteriores: piedras, tierra, arena, ramas, etc.

13:00- 14:00 Almuerzo. Preparar en conjunto cuando sea posible, poner la mesa, decir un verso y comer juntos. Reforzar tareas.

14:00- 15:00 Siesta o descanso. Para niños menores de 3,5 a 4 años es ideal que se duerma una siesta después de almuerzo. Se puede descansar si no hace siesta, leyendo un libro o dibujando.

15:00- 16:00 Actividad de proyecto. En este momento se puede realizar otra actividad en conjunto.

16:00- 17:00 Merienda. Lo mismo que las comidas anteriores.

17:00- 18:00 Juego libre al exterior.

18:00- 19:00 Juego libre al interior, orden y aseo.

19:00- 20:00 Comida y sueño. Lo mismo que las comidas anteriores. Posibilitar un espacio de baño y regaloneo antes de acostarse. Prender una velita, leer un cuento, decir un verso y a dormir.

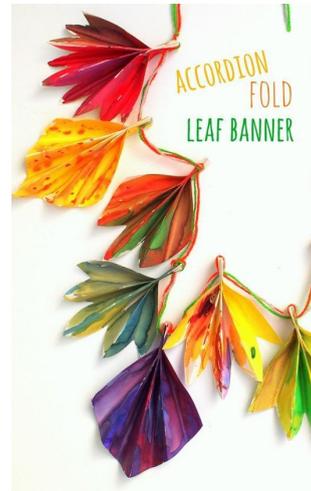


Kinder Fidel Sepúlveda

Ideas de actividades: se pueden elegir actividades que guarden relación con la estación, fin del verano y preparación del otoño. A continuación describimos algunas que seleccionamos pensando en el grupo de niños y niñas del jardín.

Manualidades

- **Banderines:** Dan la oportunidad de hacerlo en varias etapas: pintar, recordar, unir, decorar la casa. Pueden ser de tela o papel y se pueden pintar con témpera, pintura para tela o simplemente crayones. Se pueden recortar después de la forma que se quiera.





Kinder Fidel Sepúlveda

- **Teatro de títeres:** también es un excelente proyecto, ya que consta de varias etapas: construir el escenario, personajes, escenografía, y obra. Puede ser de sombras, o con títeres de calcetín, de tela, manos pintadas, papel, cartón, etc.





Kinder Fidel Sepúlveda

- **Disfraces y máscaras:** También permite crear en varias etapas y materialidades, así como crear un guión y actuar.





Kinder Fidel Sepúlveda

- **Timbres y estampados:** Se pueden hacer estampas con diversos materiales que se encuentran en casa: goma eva, cartón, bandejas de plumavit, goma de borrar, tetrapak y otros. Además se pueden estampar hojas, restos de verduras y otros elementos. Se entinta la matriz con rodillo de esponja o esponja.



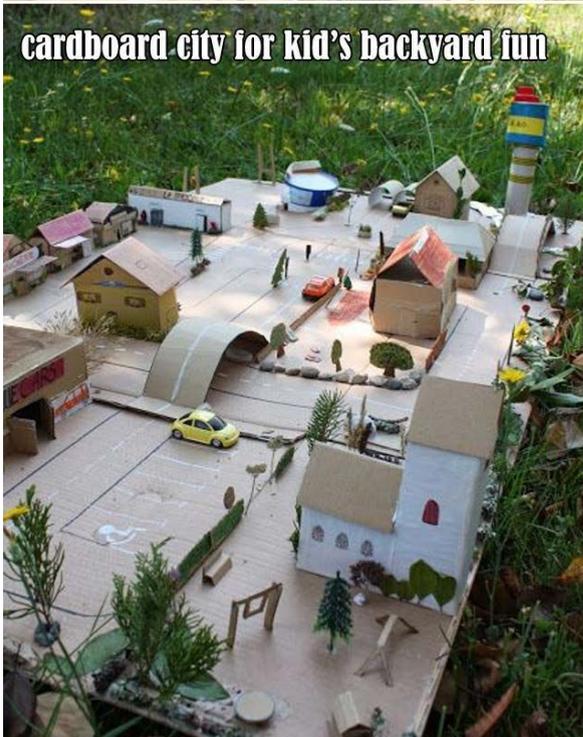


Kinder Fidel Sepúlveda

- **Construcciones de cartón:** Hacer una ciudad de cartón es un gran proyecto por etapas, construir, pintar, armar: casas, calles, edificios, personas, tiendas, plazas.



cardboard city for kid's backyard fun





Kinder Fidel Sepúlveda

Pintura, dibujo y collage

Se pueden hacer proyectos a través de la exploración de materiales y superficies, incentivar la exploración de colores y materiales más que la imagen o el dibujo. Utilizar lápices y pinceles gruesos para los más pequeños y hojas o superficies grandes.

- Tiza sobre cartulina negra
- Papel seda con cola fría sobre papel
- Plasticina aplanada sobre papel o cartón
- Acuarela (témpera diluida) sobre papel
- Témpera sobre tela (polera, bolsa de tela..)
- Lápiz cera sobre papel, témpera diluida sobre dibujo en cera
- Cartulinas de colores sobre papel, luego dibujar encima
- Recortes de revistas sobre papel, luego pintar encima
- Témpera sobre madera
- Témpera sobre cartón
- Lápiz cera sobre cartón
- Tiza sobre cemento
- Témpera sobre piedras



Kinder Fidel Sepúlveda

Cocina



Cocinar es una actividad sensorial por experiencia, se trabajan todos los sentidos y se estimula la motricidad fina y gruesa, además de favorecer la concentración, la memoria y el trabajo en equipo. Podemos llevar a cabo diversas recetas en compañía de los niños y niñas, dando instrucciones de acuerdo a su edad y desarrollo: preparar el espacio, juntar los ingredientes, hacer la mezcla, picar, amasar, limpiar, etc. Les dejamos alguna recetas que hemos realizado con ellos en el jardín.

Queque de plátano y avena



- 2 unidades de plátano
- 2 huevos
- 1\2 taza de azúcar rubia
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 2 cucharaditas de canela en polvo
- 3 tazas de avena
- 1 cucharadita de polvos de hornear

Se empieza moliendo los plátanos y se va agregando uno a uno los ingredientes mezclando todo muy bien. Luego ponemos la mezcla en un molde aceitado y llevamos al horno por 45 minutos a 170 grados. Dejamos enfriar y está listo para disfrutar.



Kinder Fidel Sepúlveda

Tarta fácil de manzana

4 manzanas cortadas en trozos pequeños

1 cucharadita de canela

1\2 taza de azúcar rubia

Jugo de un limón

Nueces picadas a elección

Mezclar y poner a fuego por 5 minutos y dejar enfriar.

Masa:

400 gramos de harina

1 taza de azúcar rubia

1 cucharadita de polvos de hornear

200 gramos de mantequilla o margarina

1 huevo

1 cucharadita de esencia de vainilla

Mezclar con las manos hasta obtener una mezcla arenosa, poner la mitad de la mezcla en un molde aplastando, luego poner las manzanas y encima el resto de la mezcla sin aplastar.

Llevar al horno por 35 minutos a 170 grados y listo para disfrutar en familia.

Galletitas de avena y plátano

2 plátanos maduros

1 taza de avena

Opcional: pasas, esencia de vainilla, canela en polvo

Se muelen los plátanos y se agrega la avena y demás ingredientes deseados, se forman bolitas con una cuchara y se aplastan en una lata previamente enmantequillada. Se llevan al horno entre 10 a 15 minutos y se dejan enfriar.





Kinder Fidel Sepúlveda

Huerto

Siembra de semillas:

- Recolectar maceteros: cualquier elemento hueco puede serlo: latas, envases, zapatos viejos, botellas cortadas, etc. Pueden hacer semilleros (mini maceteros que sirven para germinar), de rollos de papel higiénico, mitades de cáscaras de huevo, filtros de café, bolsas usadas de té, cartones de huevo, etc.
- Reunir semillas: de los tomates antes de comerlos, de los pimentones que hayan comprado, de esa flor silvestre que les gustó y cortaron, de la palta, de un poroto, etc.
- Juntar la tierra: del patio, de un macetero que tenga harta. Debido a que es para germinar semillas no es necesaria mucha durante un par de semanas. Reunimos la tierra en un envase que el niño o niña pueda manipular y trasladar, si no hay palita una cuchara servirá.
- Enterrar la semilla y comenzar la responsabilidad conjunta de regar cada día. Cuidar de no encharcar la tierra ni permitir que se seque por completo. Gotarios, pulverizadores, botellas y mucho cuidado servirán.
- Cuando hayan aparecido las segundas o terceras hojas podremos transplantar con toda la tierra, para no dañar las raíces, a un macetero más grande.
- Cuidados a considerar: hay que regar con agua fría, no tibia ni caliente. Los maceteros oscuros y los pequeños se calientan con más facilidad, eso daña las raíces, por lo que no deben estar a pleno sol. Estamos enseñando el ciclo de vida, por lo que mostremos respeto y cuidemos el crecimiento de esta planta.

Otras ideas:

- Empezar un compost casero.
- Arreglos florales o con ramas y hojas.
- Hacer una mesa de estación con frutos secos.
- Crear una casa para bichos de ladrillos y ramas.