



PERÚ

Ministerio
de Educación

APRENDO
en casa

Experiencia de aprendizaje 2 | De 0 a 9 meses



Adquiriendo hábitos de higiene

Guía de soporte socioemocional

Orientaciones para las familias



Duración sugerida:
2 semanas

Queridas familias:

En este tiempo de pandemia que nos ha tocado vivir, muchos hemos perdido a un familiar, amistad o conocido; otros han superado la COVID-19 con muchas dificultades, y todos estamos experimentando nuevas formas de interactuar y comunicarnos dentro y fuera del hogar. Asimismo, nuestros hábitos de higiene y alimentación se han modificado para poder evitar que se propague el contagio de esta enfermedad.

Todo lo antes descrito ha influido en nuestra vida personal y familiar. Nuestras actitudes son diversas, y en ocasiones, sin querer, hemos perdido la paciencia y transmitido nuestras preocupaciones y temores a los integrantes de la propia familia, lo que ha ocasionado en algunos casos que las/los bebés se muestren temerosos, molestos o irritados. Es por ello que ponemos a su disposición la presente “Guía de soporte socioemocional”, que será difundida de manera quincenal, cuyo título se encuentra en la parte superior de este documento. La guía incluye variadas actividades de acuerdo con las edades de las/los bebés para mejorar su estado socioemocional.

Debajo encontrarán el nombre de la actividad propuesta para esta edad, así como cuatro aspectos importantes: los recursos para la actividad, los aprendizajes esperados, las orientaciones previas y su ejecución paso a paso. Recuerden que siempre pueden contar con las orientaciones individualizadas de la tutora o el tutor correspondiente.

Les deseamos muchos éxitos.



Experiencia de aprendizaje 2

Adquiriendo hábitos de higiene

Esta experiencia de aprendizaje, denominada “Adquiriendo hábitos de higiene”, tiene como propósito que la/el bebé construya su identidad y se desenvuelva de manera autónoma a través de su motricidad. Aprenderemos, así como familia a apoyar en el reconocimiento de aspectos que hacen única/o a nuestra/o bebé. Identificando sus características físicas, gustos, disgustos e intereses. Logrando incentivar que participe en sus cuidados desde sus posibilidades y de esta manera fomentar espacios cercanos y afectuosos que le permitirán sentirse seguras/os, confiadas/os y protegidas/os.

Hemos percibido tu necesidad de conocer y reconocer la importancia de educar las emociones desde edades muy tempranas, ya que esta es la base de todos los aprendizajes significativos que llevan a la/el bebé a resolver problemas y situaciones emocionales de forma creativa y optimista. Por ello, cada quincena te acompañaremos a través de esta guía con una actividad de soporte socioemocional que complemente la experiencia de aprendizaje que vayas a desarrollar.



¿Para qué servirá esta guía de soporte socioemocional?

La presente guía te será muy útil porque te propone una actividad y un conjunto de estrategias que permitirán favorecer interacciones amables y afectivas para acompañar de manera respetuosa y valorativa el desarrollo emocional, la confianza y el amor propio de la/el bebé. Asimismo, los recursos metodológicos utilizados tienen como objetivo fomentar la construcción de su identidad al tomar conciencia de los aspectos que la/lo hacen única/o, y la percepción de la expresión de emociones de los adultos significativos que la/lo rodean al fomentar vínculos afectuosos de confianza y protección. Logrando de esta manera que busque y acepte el consuelo y compañía de su adulto significativo cuando se siente vulnerada/o e insegura/o, así como cuando algunas de sus acciones afectan a otra/o.

Por otro lado, los momentos de juego y cuidado favorecerán y permitirán que la/el bebé descubra las diferentes posibilidades motrices colaborando durante la hora del baño al lavarse la cara, las manos, al usar el cepillo de dientes, y peine desenvolviéndose de manera autónoma a través de su motricidad.

Deben recordar que el afecto en edades muy tempranas tiene un papel fundamental, ya que ayuda a construir entornos que mejoran todo lo que nos rodea, porque se convierte en una fuente muy segura para aprender, y estos recursos emocionales la/lo acompañarán a lo largo de su vida.



Actividad de soporte socioemocional

Necesito saber que me quieres



¿Qué aprenderá la/el bebé?

A establecer inicialmente el vínculo afectivo y seguro con sus padres y/o cuidadores principales percibiendo acciones que le permitan sentirse amada/o (caricias, miradas y tonos de voz amorosos) y valorada/o a través del contacto armónico, cómodo y estrecho construyendo progresivamente su identidad. Asimismo, sentirá la piel y observará el rostro del adulto cuidador familiarizándose de esta manera con sensaciones de amor siendo la interacción con este, una que está dentro de sus posibilidades motrices.

MIRADA

- Encuentro con el rostro
- Mirada dulce
- Mirar objetos

AFECTO

- Tono de voz diverso
- Besos
- Sonrisa
- Caricias
- Amamantamiento

TOCAR

- Gestos de amor
- Contacto corporal
- Sostener
- Aproximarse
- Transportar

COMUNICACIÓN

- Palabras reforzantes y cariñosas
- Nombrar cosas
- Escucha activa



¿Qué se necesita para esta actividad?

- Una manta limpia y resistente de más de 2.70 m. (de preferencia de algodón)

¿Cómo lo hará?

Actividades previas

En los primeros meses de la/el bebé, el vínculo del apego estará marcado por la atención que le brindes a través de las interacciones y cercanía. El contacto entre la/el bebé y el adulto cuidador, en especial su madre, regula el estrés y la/lo ayuda a adaptarse mejor a los sonidos, imágenes y sensaciones que la/lo rodean. Es así como el contacto estrecho, permite a todo bebé sentirse como en su hábitat natural, sintiendo más seguridad, tranquilidad, amor y entablando un fuerte vínculo con quien la/lo cuida. Es más, se ha comprobado que un contacto cariñoso y muy cercano, ayuda a los pequeños a tolerar mejor el dolor, en especial, si por su condición de salud debe pasar por operaciones médicas que muchas veces son necesarias. Por ello, el vínculo del apego es importante porque permite construir una personalidad estable y un amor propio suficiente para enfrentar dificultades y problemas en el futuro de una forma optimista.



A continuación, realiza las siguientes acciones:

- Busca un lugar tranquilo y cómodo para poder colocarte la manta y luego a la/el bebé.
- Ten cerca una manta limpia y resistente de 2 metros y 70 centímetros aproximadamente.

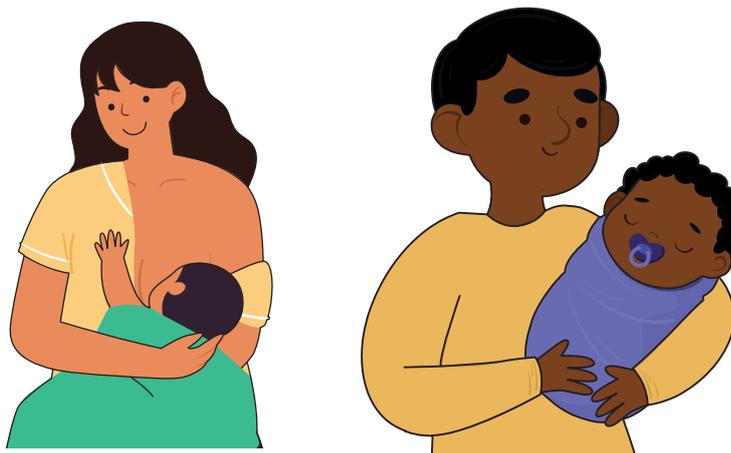


Desarrollo de la actividad

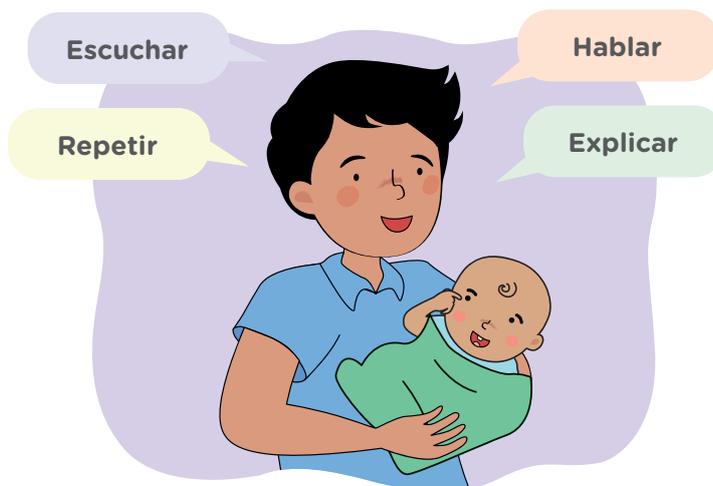
¡A empezar!

Esta actividad ayudará a la/el bebé a sentirse querida/o y en contacto estrecho con sus padres o adulto cuidador.

- Para empezar, puedes colocarte de pie en un lugar cómodo, y tomar la manta, realizando un nudo corredizo simple (ver anexo) o cualquiera de tu elección luego envuelve a la/el bebé, acercándola/o estrechamente hacia ti.
- Cuanto más pegadito llevemos a la/el bebé más hormonas se pondrán en acción para ayudarte a sentirla/o y darle más afecto.
- Estando con la/el bebé en la manta puedes alimentarla/o con el pecho materno o con un biberón, puedes propiciar muchos momentos especiales tales como: sentir la piel de la/el bebé en contacto con tu piel, contemplar su mirada, decirle frases cariñosas o sentir su respiración.
- Si la/el bebé está triste o llora, cárgala/o en la manta, ponla/o cerca a tu cuerpo pásela/o, esta es una muy buena solución para tranquilizarla/o con amor y darle seguridad.



- Cuando llevas en la manta a la/el bebé, consigues un lugar seguro y conocido desde donde puede ver el mundo. Es desde este lugar que los/las bebés aprenden acerca de lo desconocido. Cuando el/la bebé está en un estado tranquilo y alerta y en contacto contigo, está en el estado óptimo para la observación y procesamiento de todo lo que sucede a su alrededor, por lo que aprenderá mejor. Aprovecha para enseñarle cómo se llaman las cosas y explicarle cómo funcionan, también observa qué te está pidiendo o señalando, así desarrollarás su pensamiento y lenguaje. Recuerda mirarla/o al rostro al hablarle.



Entonces, ya sabes que estando en esta posición puedes hacer muchas cosas que hagan sentir amada/o a la/el bebé. Puedes mirarla/o, sonreír, conversar, darle de lactar, darle caricias y decirle muchas frases cariñosas. ¡Disfruta de la compañía y la aproximación de la/el bebé!

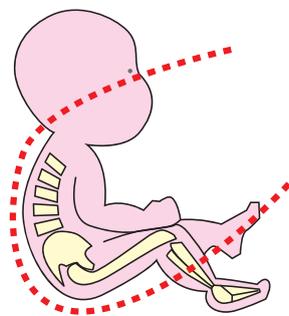


Consejos adicionales

- En muchos lugares las mantas tienen diversos nombres como alforja, Lliclla, morral o manta para porteo.
- Si necesitas salir con la/el bebé téntalo con cuidado y respeto, vigilando su postura ya que esto puede afectar su salud física en especial el desarrollo de su columna.
- Si la/el bebé es recién nacida/o o está en los primeros meses, evita transportarla/o en posición totalmente horizontal. Cuando crece, evita que la/el bebé sea transportada/o en posición vertical o prácticamente de pie o inclinada/o. Esto puede acarrear problemas en su postura y al desplazarse en el futuro.



- También una mala práctica al cargar a la/el bebé puede causar lesiones en la espalda del adulto, así como problemas posturales.



Recuerda

Que el portar o llevar a un bebé en una manta, junto al adulto:

- No es sólo un medio de transporte.
- Es un modo de vida.
- Ayuda a un desarrollo y crecimiento sano.
- Es vital para una/un bebé esperar nuestros cuerpos desde el minuto cero, ellos necesitan contacto continuo para sentirse seguros, y para tener un desarrollo óptimo.





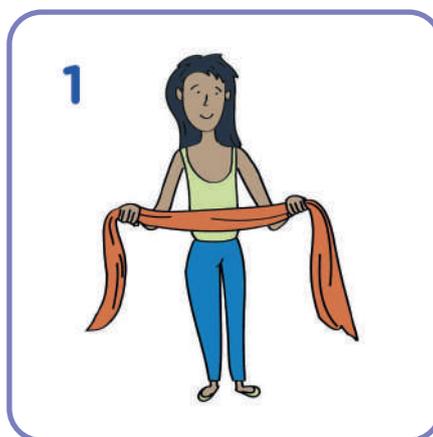
Anexo

Nudo corredizo estándar

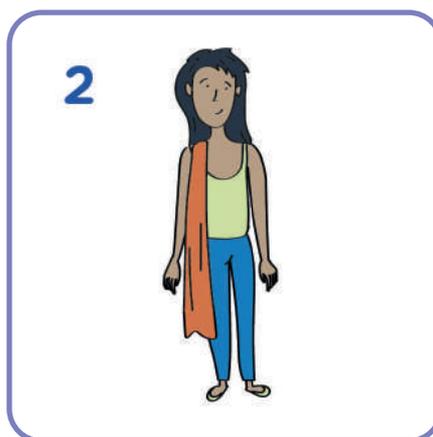
¿Cómo hacer el nudo fácil y seguro para la manta de transporte de la/el bebé?

Para empezar, puedes colocarte de pie en un lugar cómodo, y tomar la manta siguiendo los pasos que se brindan a continuación:

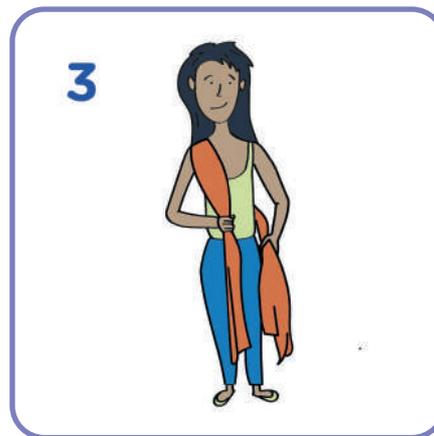
- **Paso 1:** Para empezar, doblar la manta, a la mitad, pero a lo largo, con esto aseguras que quede la bolsita ya hecha para poner a la/el bebé. Una vez doblada la manta, recógela ordenadamente.



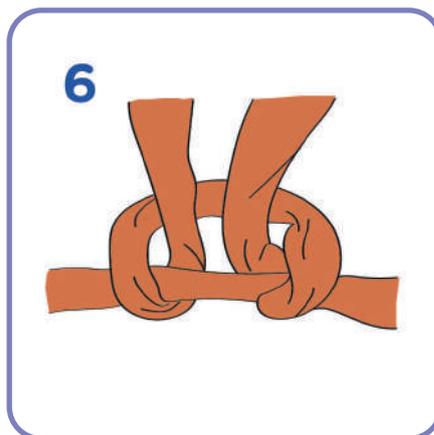
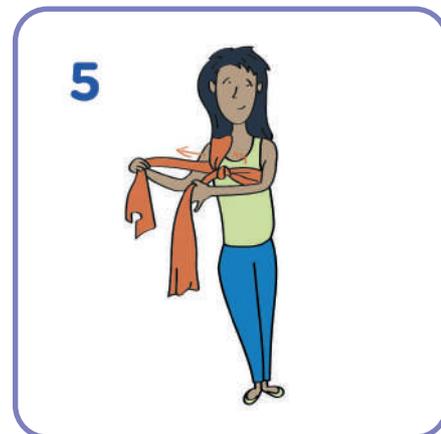
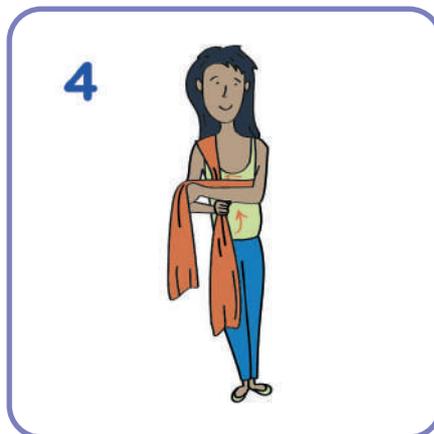
- **Paso 2:** Coloca el centro de la manta sobre el hombro contrario a la cadera en la que vas a llevar a la/el bebé.



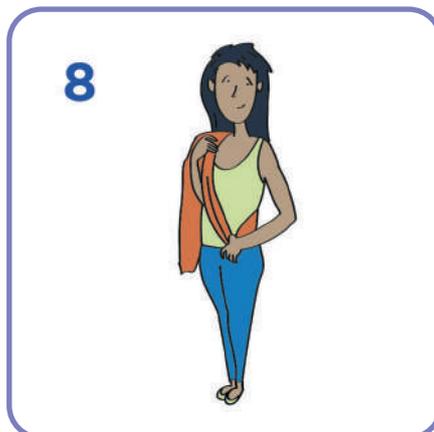
- **Paso 3:** Manejando la manta desde el canto, lleva el cabo que está a tu espalda hacia delante, por debajo del brazo opuesto a donde está la manta. Deja el cabo que está bajo tu brazo un poco más largo que el otro, como 20 cm.



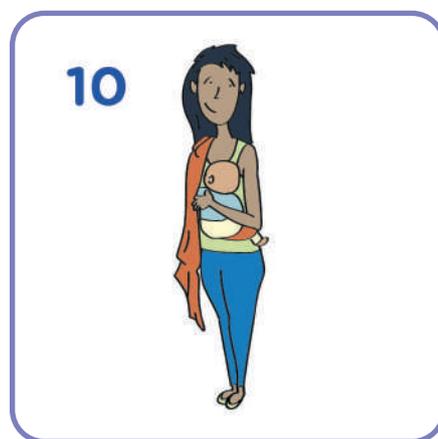
- **Pasos 4 a 7.** Haz un nudo corredizo de modo que la parte fija (el nudo en sí) esté en el cabo de tu hombro.



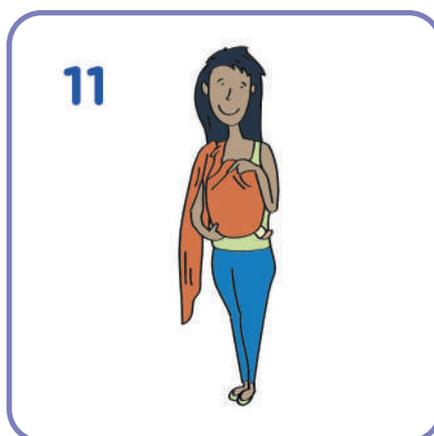
- **Paso 8:** La manta ha de llegar al hueso más alto de tu cadera, nada más.



- **Pasos 09 y 10:** Sienta a tu bebé con la manta en las rodillas, de manera que las levante sin forzar la apertura de las caderas.



- **Paso 11:** Levanta el canto superior por la espalda de tu bebé, sin arrastrar arrugas hacia arriba, llegando hasta un dedo por encima de la oreja.



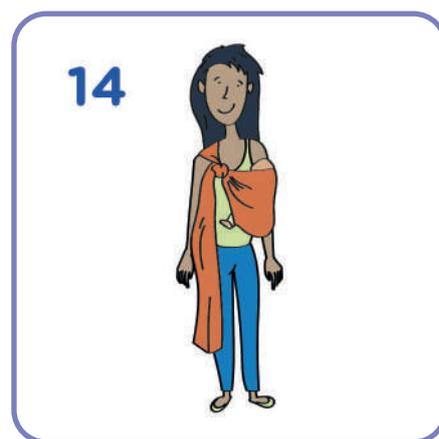
- **Paso 12:** Toda la manta sobrante remétela entre el bebé y tú, haciendo un buen asiento, que haya manta de rodilla a rodilla.



- **Paso 13:** Ajusta la tensión a través del nudo corredizo.



- **Pasos 14:** Localiza las zonas sin tensión suficiente y ajusta a través de nudo corredizo tirando de la sección correspondiente (no de toda la manta a la vez). Levanta a tu bebé y baja la manta por tu hombro, y despliega bien la tela por tu espalda. ¡Listo!



“Si los padres comprendieran plenamente el alcance de su influencia sobre sus hijos, especialmente en el comienzo de su vida, la necesidad del tacto abundante y el afecto ni siquiera tendría que ser mencionado”.

Caplan

El contenido del presente documento tiene finalidad educativa y pedagógica, formando parte de la estrategia de educación a distancia y gratuita que imparte el Estado Peruano.

