



PAUTA DE ESTIMULACIÓN PSICOEDUCATIVA
NIVEL MEDIO MAYOR (3 AÑOS).

Actualmente a nivel mundial estamos pasando por una situación que jamás pensamos que viviríamos, como lo es enfrentar una emergencia sanitaria por COVID-19. Sabemos que para nadie ha sido fácil sobrellevar esta pandemia, ya que se han puesto a prueba todos los sistemas sanitarios, educacionales, laborales, sociales, económicos, políticos, científicos y tecnológicos. Sabemos también, que en este periodo se generan altos niveles de estrés y ansiedad en las personas. No obstante, aunque sea difícil, esta situación puede ser una instancia de aprendizaje para la humanidad, generando más consciencia, fortaleciendo los lazos familiares, potenciando valores como la solidaridad, empatía y colaboración, y dando un respiro al planeta tierra en materia de sustentabilidad y medioambiente.

Es por esto que como establecimiento queremos entregar algunos consejos y orientaciones que fueron extraídos de Educarchile y complementados por nuestro equipo docente para enfrentar de forma más amigable este periodo de cuarentena con los niños y niñas y apoyar el proceso educativo a distancia.

LO PRIMERO QUE DEBEMOS TENER CLARO
¿QUE ES CAPAZ DE HACER MI HIJO/A DE 3 AÑOS?

- ❖ Corre en distintas direcciones, esquivando obstáculos.
- ❖ Mantiene el equilibrio al subir escaleras y salta en su lugar.
- ❖ Realiza algunos movimientos y actividades con implementos u objetos livianos (pelotas, globos, aros).
- ❖ Utiliza ambas manos para desarrollar diferentes acciones (comer, vestirse, tomar y/o dejar objetos.)
- ❖ Logra ordenar bloques de manera vertical y/u horizontal (hace construcciones con bloques).
- ❖ Se inicia en la autonomía de rutinas de higiene corporal, bucal, vestimenta y alimentación. Todo lo anterior con la guía de un adulto (trata de comer solo, intenta lavarse dientes, manos y cara, trata de vestirse solo, ordena sus juguetes, etc.).
- ❖ Controla esfínteres (avisa para ir a orinar y defecar).
- ❖ Presenta iniciativa de autocuidado, alejándose de situaciones u objetos que pueden ser riesgosos para su seguridad.
- ❖ Comunica verbalmente sus deseos o elecciones personales (comenta cuando algo le agrada y cuando no).
- ❖ Reconoce sus características físicas y su género (sabe y verbaliza que es niño o niña, su color de pelo, su color de ojos, etc.).
- ❖ Muestra satisfacción cuando logra o alcanza algún objetivo (se contenta cuando logra hacer algo, como por ejemplo, ordenar sus juguetes).
- ❖ Reconoce y verbaliza el nombre de ciertas emociones en otras personas o en personajes de cuentos (cuando está triste el niño/a lo percibe).
- ❖ Manifiesta al adulto sus deseos de ser consolado (cuando le da rabia o pena, busca al adulto para que le hagan cariño).
- ❖ Juega espontáneamente con niños y niñas de su edad (participa de juegos con amigos, vecinos y/o compañeros de nivel).
- ❖ Juega a representar actividades sociales cotidianas (juega a la comidita, ir al doctor, etc.).
- ❖ Comprende mensajes simples y cortos, en situaciones cotidianas. Por ejemplo: “ven y siéntate”, “trae eso”.
- ❖ Utiliza oraciones simples en su contexto. Por ejemplo: “mamá me gusta el chocolate”, “quiero salir al patio”.
- ❖ Realiza preguntas sobre diferentes objetos que va conociendo según experiencias (¿“qué es...”? ¿Para qué es...?”).
- ❖ Disfruta realizar dibujos y trazos (garabateos), y les dan nombre a sus representaciones (hace rayas, a los que les da nombre).
- ❖ Se interesa por descubrir características del entorno (si está nublado, si hace calor, si hay árboles, etc.).
- ❖ Identifica si los objetos de su entorno están vivos o son inertes. Por ejemplo: los animales son seres vivos y la mesa es inerte.
- ❖ Participa de actividades y eventos familiares y sociales (asiste a cumpleaños, celebraciones del día de..., etc.).
- ❖ Puede comparar dos elementos u objetos, según tamaño (grande-chico).
- ❖ Distingue algunas nociones espaciales básicas como: dentro/fuera; cerca/lejos (la pelota está cerca de la puerta, la silla está lejos de la ventana, etc.).
- ❖ Distingue concepto comparativo mucho/poco en situaciones cotidianas o en objetos. Por ejemplo: ahí hay pocos autos, yo tengo muchos lápices, etc.
- ❖ Identifica tres figuras geométricas: triángulo, cuadrado, círculo.

SUGERENCIAS PARA APOYAR LOS APRENDIZAJES EN PERIODO DE CUARENTENA Y EMERGENCIA SANITARIA

Es importante comprender que se deben aprovechar estos días de aislamiento social para compartir, conversar y jugar con sus hijos e hijas, teniendo siempre en cuenta que al hacer estas actividades de igual manera se están formando y educando.

1. Explícales de qué se trata esta situación sanitaria (sin alarmar)

- ❖ Los niños y niñas pueden generar múltiples fantasías de lo que está ocurriendo. Por eso es importante explicarle a los niños/as de forma clara, tranquila y concreta qué es el Coronavirus, cuáles son sus causas y efectos y por qué debemos tomar precauciones. Pueden hacerlo a través de un dibujo, un video interactivo (sugerimos revisar https://www.youtube.com/watch?v=xLSI53FWRU4&feature=youtu.be&fbclid=IwAR1yZPK_Yg-UvuP1yMpm0rOQBRYU6L8Sg0rC8JqY03DtRn_NI5SHz8vz5wM) o conversando.
- ❖ Transmíteles que se encuentran en casa no sólo para evitar contagiarse, sino que para colaborar con que otras personas que se encuentran en una situación de salud menos favorable, puedan evitar enfermarse. De este modo, fortalecemos el enfoque de colaboración sobre una visión más restrictiva o riesgosa.
- ❖ Como adultos responsables deben dosificar y adaptar la información de acuerdo con la edad y la necesidad del niño o niña. Para esto es importante, darles información general y permitir que hagan preguntas. Evita la sobreinformación entregada a los niños/as y limita el acceso a la información a través de los medios de comunicación. Se debe generar conciencia en los niños pero es innecesario hablar del número de casos infectados, muertes u otros detalles.
- ❖ Transmite tranquilidad a ellos.
- ❖ Permite que los niños/as puedan expresar sus emociones y modera los temas de conversación que surjan. Por ejemplo: ¿Cómo te sientes con lo que está pasando? ¿Por qué es tan importante lavarse las manos?.

2. Mantén rutinas y horarios lo más estable posible

Sabemos que este periodo de adaptación a la contingencia no ha sido fácil, y para evitar una desorganización y mantener la armonía en casa es importante mantener horarios y rutinas, en la medida de lo posible.

- ❖ Establece horarios para dormir y despertarse. Es importante que todo niño/a, tenga a lo menos 10 horas de sueño nocturno, por lo tanto, la hora de acostarse debe ser no más allá de las 21:00 hrs. En este sentido, realizar diariamente rutina de baño antes de acostarse ayuda a relajar al niño/a y establece parámetros de vida saludable. De igual manera, los aparatos electrónicos deben usarse al menos dos horas antes de dormir, así evitamos la sobre estimulación y la hiperventilación en los niños/as.
- ❖ Evitar el consumo de dulces y golosinas en horas muy tardías del día, debido a que eso incrementa el insomnio y/o falta de sueño en niños/as.
- ❖ Mantiene horarios de alimentación e higiene: desayuno, almuerzo, once, cena; rutina de baño, lavado de dientes y cuerpo.
- ❖ Crear hábitos desde la primera infancia es importante a la hora de afianzar aprendizajes. Fija horarios de aprendizaje y estudio de no más de 15-30 minutos diarios, ya sea realizando las actividades enviadas por la Escuela o leyendo un cuento y haciendo que el niño/a realice preguntas sobre el relato, contando y ordenando sus juguetes, entre otros. Al llegar la hora de término de dicha actividad evitar continuar estudiando e incluye aquella actividad que haya quedado pendiente para el día siguiente.
- ❖ Además de los horarios de estudio, es importante fijar horarios de tareas domésticas, recreación y tiempo de ocio. Es importante incluir momentos de descanso individual. La cuarentena no es sinónimo de estar siempre todos juntos y pegados.
- ❖ Los horarios o rutinas que establezcan háganlo por escrito o con apoyo visual, para que el niño/a pueda verlo en casa.
- ❖ Se sugiere que al crear estas rutinas, se trate de mantener lo más ordenadas posible pero que consideren ciertas flexibilidades en aquellos momentos establecidos. No debemos olvidar que para todos los integrantes de la familia es compleja esta situación por la que estamos atravesando como sociedad, para ello, debemos tener la consideración de que los niños también se pueden estresar o angustiarse en estos momentos de encierro.

3. Fija metas y tareas concretas para el periodo de clases suspendidas

Es importante considerar que establecer metas diarias o semanales ayudará a organizar mejor a los niños/as. Se deben considerar las actividades propias emitidas por el Ministerio de Educación, el propio establecimiento educacional, como también las actividades familiares.

- ❖ Como familia establezcan una “reunión diaria”, la que se puede realizar, por ejemplo: mientras toman desayuno todos juntos en familia. El objetivo de dicha reunión, es hacer una planificación diaria de las actividades que se realizarán en el día.
- ❖ Para desarrollar actividades de repaso y/o estudio en casa, lo ideal es que el niño/a cuente con un lugar físico estable, es decir que utilice todos los días el mismo lugar (mesa, comedor, escritorio, etc.).
- ❖ Se debe permitir que el niño/a aprenda a enfrentar sus dificultades desde pequeño, entregándoles las herramientas necesarias en cuanto a contención emocional y enseñarles con esto a resolver los conflictos de manera pacífica. Si ves que tu hijo o hija se descontrola (grita, patalea, llora) respira profundo y cuenta hasta 10, luego agáchate a su altura, pídele que mire a los ojos y vayan respirando profundo ambas personas, inhalando el aire por la nariz y expulsándolo por la boca. Evita los gritos y regaños.
- ❖ Fomenta en tu hijo/a el logro de metas, aprendiendo con ello, el valor de las cosas y las personas.
- ❖ Fomenta el respeto y aceptación por el otro, incentivando la tolerancia e inclusión de las personas.
- ❖ Incentiva al niño/a a realizar labores domésticas sencillas: organizar sus juguetes y/o ropa, hacer su cama, regar las plantas, poner o retirar los cubiertos y platos de la mesa, lavar la loza utilizada, entre otras.
- ❖ Realiza una actividad de desarrollo de habilidad motriz que represente un desafío, según la edad; dibujar, bordar, recortar, pintar, hacer la rueda, saltar la cuerda de manera continua, entre otras.
- ❖ Aprendan una canción que sea de su gusto memorizándola, tocando algún instrumento, y/o realizando un baile.

4. Promueve la autonomía de acuerdo a su edad

Sabemos que los adultos también deben cumplir con sus labores propios de adultos y responder a sus trabajos. Por eso es importante que puedan aprovechar esta instancia para otorgar tareas o actividades que los niños puedan realizar por sí mismos, de manera autónoma y acorde a su edad.

- ❖ Incentiva en el niño/a el pensamiento independiente, desarrollando tareas que conlleven a que piensen por sí solos, con la guía de un adulto, para la consecución de una tarea.
- ❖ Transmite tu confianza mostrándole seguridad en sus posibilidades. Es importante que el niño/a vea que sus padres creen en él/ella; para que así ellos puedan creer en sí mismos y lograr sus metas.
- ❖ En rutina de baños enséñele al niño/a hábitos de higiene, no sólo para protegerlos, sino para que sientan que pueden hacer algo ellos mismos para cuidarse: lavarse las manos por sí solos, lavarse los dientes y realizar baño autónomo.
- ❖ En alimentación enséñele a comer solo, cortar sus alimentos en el plato, preparar ensaladas o comidas sencillas que no impliquen riesgo.
- ❖ Los niños y niñas de esta edad, deben beber líquidos en tazas y/o vasos de entrenamiento, por lo que se sugiere suprimir el uso de chupetes y/o mamaderas, debido a la mal formación que éstos pueden ocasionar en paladar, dientes y encías.
- ❖ En vestimenta enséñele a abrocharse los cordones o vestirse solo.

5. Utiliza tecnologías y recursos disponibles en casa para el aprendizaje y entretenimiento

- ❖ La tecnología es un medio que tiene muchas ventajas y desventajas, permite divertirnos y aprender. No obstante, su uso debe ser dosificado por el adulto, ya que la utilización excesiva de aparatos tecnológicos limitan la creatividad y generan adicción. Se deben establecer horarios y supervisar los sitios que navegan los niños/as resguardando su contenido según edad.
- ❖ El uso de tecnologías debe ser complementado con juegos que incentiven la creatividad, la entretenimiento educativa, el deporte, entre otros.
- ❖ Los adultos responsables del niño/a deben aunar criterios y establecer reglas eficaces en cuanto a la crianza del niño/a, según su edad. De igual modo lo deben hacer al realizar juegos y actividades, enseñándoles que dichas actividades contienen “reglas” que deben ser respetadas, si no, no se puede jugar.
- ❖ Recurrir a las actividades sugeridas por el establecimiento para desarrollar una cuarentena en familia más amigable.
- ❖ Variar en diversas actividades que eduquen y entretengan a los niños/as, pero de igual modo, fomenten los desafíos familiares y fortalezcan sus lazos. Por ejemplo: realizar las actividades curriculares enviadas por la Escuela (si no tiene algún recurso debe recurrir a la docente para solicitar apoyo); revisar páginas de museos y exposiciones digitales; realizar ejercicios físicos, baile entretenido o yoga con los niños/as; ver películas o series en familia acordes a la edad del niño/a; participar en juegos de mesas (cartas, dominó, monopoly, etc.); jugar juegos que favorezcan la creatividad, atención y concentración como armar rompecabezas y jugar juegos de encajes, entre otros.

Esperamos que estas sugerencias sean un real aporte para este periodo. Cuidémonos para que pronto nos volvamos a encontrar!!



Con cariño, Equipo Arcoíris de Palabras
Abril 2020, Macul.