



# Recrea

Educación para refundar 2040



¡Eduquemos  
tanto la mente,  
como el corazón!



**Recrea**  
Educación para refundar 2040



Educación



**Jalisco**  
GOBIERNO DEL ESTADO



# Educación Inicial

**Tus caricias, la base de mi desarrollo físico y mental**

**Lactantes y Maternales  
12 a 36 meses de edad**



# ¿Qué voy a aprender?

Comprender la importancia de la caricia y el abrazo; y reconocer que además de demostrarles nuestro afecto, estamos ayudándolos a tomar conciencia de su propio cuerpo y así reconocerse, a través de información y acciones sustentadas en el Programa de Educación Inicial: Un Buen comienzo.

- ✓ Actividad 1. Mecer y balancear
- ✓ Actividad 2. El nido
- ✓ Actividad 3. Jugando con las manos
- ✓ Actividad 4. Cosquillas sobre el cuerpo
- ✓ Actividad 5. *Sana, sana, colita de rana*
- ✓ Actividad 6. *Éste compró un huevito*



# ¿Qué necesito?

## Recomendaciones generales:

Lee con calma toda la ficha para asimilar la información. Las actividades sugeridas quedan como parte de tu repertorio de crianza, utilízalas siempre que se necesite. Antes de realizar las actividades, elije las que consideres adecuadas según la edad, desarrollo, gustos e intereses de tu niño o niña y reúne los materiales necesarios.

Al realizar la actividad, acompaña a tu hijo o hija, dedicando el tiempo y atención a lo que están haciendo, permitiéndose disfrutar mutuamente.

Vamos a poner la mirada en las caricias y el tacto, identificando su importancia como base para el reconocimiento corporal, para los procesos de pensamiento, para su capacidad de comprenderse a sí mismo y en la relación con el mundo que lo rodea.

## Materiales:

- ✓ No se requieren materiales.



**¡Manos a la obra!**



# ¿Por qué es importante el tacto?

La palabra “tacto” puede definirse como la acción de tocar, es decir, como el acto de sentir ciertas cualidades de un objeto mediante su contacto con la piel. El tacto produce alteraciones tanto nerviosas, glandulares y musculares como mentales; a dicha combinación la llamamos “emoción”. Tener tacto también implica cierta sensibilidad respecto a los sentimientos de los otros y estar en contacto con alguien, quiere decir mantener algún vínculo de comunicación con esos otros.

El roce que produce la caricia brinda calor, cobertura, sensación de continuidad y presión; todos esos elementos permiten constatar que el cuerpo existe. La caricia y los abrazos constituyen formas de afecto y también de adaptación al mundo. Sin ellas se dificulta la posibilidad de construir bordes, que definan interiormente la idea de un cuerpo propio.

Los bebés se tranquilizan notablemente cuando reciben contacto piel a piel, cuando los cargamos o los arrullamos. Uno de los momentos de mayor placer y confort es cuando los mecemos en brazos y los balanceamos, tanto a la hora de dormir como durante el día.

Pero no sólo los bebés necesitan caricias, todos los niños de cero a tres años están pendientes del contacto piel a piel con sus figuras de apego, disfrutan de esos tiempos compartidos y agradecen la tranquilidad que les aportan.



# Actividad 1. Mecer y balancear

- ✓ Este es uno de los primeros juegos corporales, que aparece ligado a acciones de cuidado, como el hacer dormir, pero que, en tanto juego, adquiere rápidamente otras fisonomías.
- ✓ La acción de mecer remite a la armonía dentro del útero y eso constituye una enorme fuente de placer para el niño.
- ✓ Por otro lado, es el juego que mayor cantidad de contactos corporales propone. Cuando el niño se mueve entre los brazos del adulto, éste se adapta y le asegura que no se caerá, en ese sentido, el juego de mecer es muy estimulante y no es sólo para los bebés.

## Actividad 2. “El nido”

- ✓ Un juego que cada uno podría hacer en su casa es el del nido: los hijos serán pajaritos y la mamá y el papá representarán a los pájaros grandes. Los adultos mamá-pájara o papá-pájaro toman a los niños en brazos, los sacan de su nido y los llevan a dar un paseo meciéndolos un poco en el aire, por el campo, luego los devuelven al nido. A los niños les encanta este juego de mucho contacto corporal y movimiento.
- ✓ A veces acompañamos el paseo con alguna canción de pajaritos.
- ✓ Otras veces los pajaritos gritan desde el nido “pío, pío, pío” para que vengan a sacarlos a pasear. Se construye una serie de interacciones básicas de sostén corporal y vincular, de presencia y ausencia, de espera y compensación.
- ✓ Este es un juego especialmente disfrutado por los niños y niñas de dos y tres años.

# Actividad 3. Jugando con las manos

- Las manos constituyen un gran descubrimiento para los bebés alrededor del tercer mes de vida y, de ahí en adelante, siguen resultándoles muy interesantes.
- Cuando los bebés encuentran sus manos, las observan durante largo tiempo, las giran. Ensayan la fijación ocular sobre ellas, por lo general sobre una, no sobre las dos a la vez; la relación ocular con la mano es uno de los primeros indicios de construcción de un registro de su esquema corporal, de allí que sea tan interesante para los bebés observarlas durante un largo rato, abrirlas y cerrarlas, moverlas en el espacio.

- Coincide también con que el movimiento de la mano, es uno de los primeros gestos que los adultos hacemos espontáneamente para llamar la atención de los bebés, nuestras manos se menean, saludan, acompañan una canción.
- Estos juegos permiten tener una atención conjunta adulto-bebé, armonizada por la melodía y la danza que se unen, a través del movimiento y la musicalidad que le imprimimos al juego. De las manos surgen diversas variaciones de acción:

## Tortitas de manteca

*Tortitas, tortitas  
tortitas de manteca  
para mamá que está contenta,  
tortitas de cebada  
para papá que vendrá mañana*

## Qué linda manita...

*Qué linda manita  
que dios me dio,  
qué linda y bonita  
la tengo yo*

Muchas veces los juegos de manos derivan en cosquillas en el cuerpo, estos son juegos de anticipación que a los bebés les producen emoción, sobre todo mucha risa al final. Dos manos que se proponen ser hormigas y suben por los brazos del bebé diciendo:

*Esta es una pequeña hormiguita  
que tiene mucha hambre  
y te va a comer por aquí,  
por aquí y por aquííí*

Lentamente... primero con cosquillas brumadoras, luego, el bebé pasa de la tensión a la distensión, de la expectativa a la risa. Espera ese juego y las consecuentes sensaciones que lo invaden. Un juego que transmite afecto, excitación y alegría.

## Actividad 4. Cosquillas sobre el cuerpo



## Actividad 5. *Sana, sana, colita de rana*

- Los juegos para curar son muy interesantes. Algo que observamos cuando los niños muy pequeños se caen o se golpean, es que aun llorando no miran su herida sino a la mamá o al papá.
- Pareciera que buscan leer en el rostro de quien los cuida, cuán grave fue ese hecho y cuánto riesgo hay en ese dolor. El dolor se mide de acuerdo con el gesto del adulto.
- Las canciones calmantes, acompañadas del gesto acariciador, funcionan como medicinas lúdicas y poéticas. Podemos jugar con distintas variaciones improvisadas:

*Sana, sana, colita de rana, si no sana hoy sanará mañana*

○

*Sana, sana, colita de pez, si no sana hoy te canto otra vez*

○

*Sana, sana, colita de gato, si no sana hoy sanará en un rato*

○

*Sana, sana, colita de rata, si no sana hoy te como una pata*

- Y así vamos sumando rimas que provocan la risa y ayudan a salir de la angustia. Los niños y niñas de dos años, ya pueden inventar con sus padres esas rimas.

## Actividad 6. *Éste compró un huevito*

- ✓ Aquí se agrega al juego corporal un relato, se reúnen el lenguaje y el cuerpo en un tiempo imaginario compartido entre la mamá, el papá y el bebé.

*Este dedito compró un huevito,  
éste lo cocinó,  
éste lo peló,  
éste le puso la sal,  
y este pícaro gordinflón  
todo se lo comió,  
todo se lo comió.*

- ✓ Con sus variaciones, siempre desemboca en una interacción sobre el cuerpo mismo del bebé que desata la risa, pero antes la expectativa, la ansiedad, la emoción y el suspenso. La mano se abre, el bebé toma conciencia de sus dedos, él ayuda con el gesto de mantener los dedos separados, el cuerpo se vuelve un cuento.

# ¿Qué aprendí?



# Para consolidar lo aprendido...

- ¿Comprendo la importancia de la caricia y el abrazo?
- ¿Reconozco que además de demostrarle mi afecto, estoy ayudando al bebé a tomar conciencia de su propio cuerpo?
- ¿Fui más cariñoso o cariñosa con los bebés, mientras al crecer la niña o el niño, se perdió cercanía y hubo más exigencias?
- ¿He modificado mucho la forma en que demuestro mi afecto, a medida que mi niño o niña ha crecido?

*“Si tu hijo o hija acude a un Centro de Atención Infantil (CAI, CENDI, Guardería o Estancia) recaba información para poder evidenciar los avances en el proceso de su desarrollo; pueden ser videos, narraciones o fotos de las actividades realizadas. Envíalas a la maestra por el medio que te indiquen.”*



**Para aprender  
más...**



- ✓ Como vimos, los intercambios humanos, corporales, lúdicos y verbales son importantísimos para que un bebé complete su maduración y salga al mundo fortalecido para crear, amar, compartir y conocer. Sin esos intercambios humanos no hay buen desarrollo mental. La presencia del cuerpo adulto amoroso, del tiempo de correr y brincar, de intercambiar con otros de la misma edad, es fundamental para el desarrollo integral.
- ✓ Puedes seguir aprendiendo y profundizando con los siguientes materiales de la Secretaría de Educación Pública. (2019).
  - Guía para madres y padres, Cuerpo y Movimiento, Educación Inicial: un buen comienzo, SEP 2019
  - Aprendizajes clave para la Educación Integral: Educación inicial: Un Buen Comienzo. Programa para la educación de las niñas y los niños de 0 a 3 años. Disponible en:

[https://www.planyprogramasdestudio.sep.gob.mx/descargables/biblioteca/inicial/1Educacion-Inicial\\_Digital.pdf](https://www.planyprogramasdestudio.sep.gob.mx/descargables/biblioteca/inicial/1Educacion-Inicial_Digital.pdf)

# ¿Cómo apoyar en las tareas desde casa?



# Para continuar el apoyo en casa...

- ✓ Cargar y mecer a los bebés a la hora de dormir.
- ✓ Tomar en brazos a los bebés con seguridad y rodearlos por la espalda.
- ✓ No presionarlos para que gateen o caminen.
- ✓ Ofrecer espacios seguros y planos para jugar.
- ✓ Dar de preferencia pecho, o biberón en una posición cómoda, concentrada, con una mirada rostro a rostro.
- ✓ No sacudir a los bebés exageradamente, ni aventarlos al aire para cacharlos.
- ✓ Siempre que los tomemos corporalmente para llevarlos de un lugar a otro, contarles con palabras que los vamos a levantar.
- ✓ Dejar que los niños trepen por el cuerpo del adulto, lo toquen, lo acaricien.

- ✓ Levantarlos siempre de frente para que puedan anticipar y entender la acción de ser transportados
- ✓ En el momento del cambiado de pañales o del baño, acariciarlos, darles tiempo para que muevan sus cuerpecitos, jugar con sonidos y toques
- ✓ Pasar la mayor parte del tiempo de juego con un bebé en el piso, a su altura, ofreciendo nuestros cuerpos como sostén para sus movimientos que comienzan a emerger
- ✓ Recuperar los juegos corporales
- ✓ Contener con abrazos a los niños más grandes cuando estén haciendo un berrinche
- ✓ Dar la mano cuando un niño sienta temor

# DIRECTORIO

Enrique Alfaro Ramírez

**Gobernador Constitucional del Estado de Jalisco**

Juan Carlos Flores Miramontes

**Secretario de Educación del Gobierno del Estado de Jalisco**

Pedro Diaz Arias

**Subsecretario de Educación Básica**

Juan Chávez Ocegueda

**Director de Formación Integral**

**Responsable de contenido**

Renata Jiménez Laborie y Laura Yolanda Oropeza Martínez

**Diseño gráfico**

Liliana Villanueva Tavares

