

# Aprende en casa



## Recursos de apoyo para madres, padres o cuidadores

Bebés, niñas y niños pequeños de 45 días de nacidos a 3 años

En este periodo de convivencia en el hogar, es importante que:

- ✓ Acompañes a tus hijos en sus actividades diarias.
- ✓ Procura mantener horarios estables (alimentación, descanso, higiene y juego).
- ✓ Juega, canta, escucha música con tus hijas(os).
- ✓ Aprovecha el tiempo para explorar e investigar.
- ✓ Garantiza un espacio y un tiempo solo para ti y tu hija(o).
- ✓ Hablen, lean y compartan.
- ✓ *Demuestra afecto, cariño y ternura*

*Estas recomendaciones te ayudarán a proporcionar cuidados y atención  
¡Llévalas a la práctica!*

Por ello te sugerimos las siguientes actividades:

Alimentación Perceptiva

Cuidado cariñoso en familia

Salud e Higiene

Movimiento

## Alimentémonos sanamente

### ¿Qué esperamos?

Que nuestra hija(o) de 12 a 24 meses introduzca paulatinamente alimentos sanos y variados a su dieta.

#### ✧ Materiales:

1. Granos integrales: tortilla, maíz, pasta, arroz.
2. Alimentos de origen animal: carnes, pollo, huevo, pescado y atún.
3. Lácteos: queso y yogurt bajos en grasa.
4. Leguminosas: frijol, lenteja, alberjón, haba, garbanzo, alubias, cacahuete.
5. Frutas y verduras de temporada.

### ¿Cómo lo hacemos?

- Divide la alimentación en 3 comidas y de 1 a 3 colaciones, según el apetito de tu hija(o). Brinda al menos 2 tazas de agua simple y potable por día.
- El consumo de leche semidescremada no debe de exceder las 2 tazas.
- Proporciona de 15 a 30g de leguminosas o alimentos de origen animal bajos en grasa en todas las comidas y colaciones.
- Evita: Bebidas azucaradas, refrescos, jugos de frutas naturales y con azúcar, té o aguas frescas con azúcar, alimentos ultraprocesados como cereales de caja, barritas, pastelillos o frituras.

## ¡A bailar en familia!

### ¿Qué esperamos?

Que nuestra hija(o) participe de una divertida fiesta en familia en la que convivan y disfruten distintos ritmos y melodías del mundo.

#### \* Materiales:

Pañuelos de tela ligera en colores variados y música con distintos ritmos melódicos. Serpentinillas y globos.

### ¿Cómo lo hacemos?

- Dispón un espacio lo más amplio y despejado posible, e invita a tu hija(o) y al resto de la familia a bailar libremente tomando un pañuelo o tela en sus manos. Motívalos para que muevan el pañuelo al ritmo de la música, indicando derecha, izquierda, arriba, abajo, adelante y atrás (pueden ser sólo dos tipos de movimientos).
- Es importante crear un ambiente de fiesta con serpentinillas y globos.
- A los bebés, puedes cargarlos y bailar al ritmo de la música.
- Para finalizar, pon música relajante y respiren profunda y tranquilamente.



## Acompañemos nuestras rutinas de higiene con canciones y rimas

---

### ¿Qué esperamos?

Que nuestra hija(o) juegue con la familia durante las rutinas de higiene.

\* **Materiales:**  
Música.

### ¿Cómo lo hacemos?

- Haz de las rutinas de higiene un momento alegre y divertido, creando con tu hija(o) una canción o una rima para cada momento del día: lavado de dientes, baño, preparación para la comida, lavado de manos.
- En el siguiente vínculo encontrarás un ejemplo de canción:  
<https://www.youtube.com/watch?v=0KK3q8BX478>

## La casita

---

### ¿Qué esperamos?

Que nuestra hija(o) construya su propio juego con creatividad e imaginación, al tiempo que desarrolla habilidades de movimiento.

#### ✧ Materiales:

Sillón y cojines, de no contar con esto, usa una mesa y sábana.  
Utensilios de cocina.

### ¿Cómo lo hacemos?

- Utiliza un sillón y cojines para crear un cuarto pequeño, puedes hacerlo también con una sábana y una mesa.
- En otra mesa más pequeña, coloca utensilios de cocina que no sean peligrosos para tu hija(o).
- Permite que ella(él) inicie el juego, puedes interactuar si ella(él) así lo desea.
- Evita indicarle cómo jugar, para que ella(él) descubra con imaginación y creatividad, lo que puede lograr con los materiales que tiene, moviéndose libremente.