

PASO 1



TIEMPO

2-3 AÑOS

SESIÓN 1

¡Compartamos!

Durante la sesión

- Salude y dé la bienvenida.
- Pida que cada uno se presente y presente a su hijo.
- Durante la presentación dirán la característica que más admiran de sus hijos.
- Indique que el propósito de las sesiones es orientarlos y apoyarlos para ser mejores madres y padres de familia.
- Con la participación de todos, establezcan las normas de las reuniones.
- Invite a algunas madres que ya han participado en el programa a compartir:
 - su experiencia
 - cómo lo aprendido les ha ayudado a ser mejores madres o padres de familia
 - en qué se han beneficiado sus hijos: los ven más listos, más atentos, entre otros logros.



Acompáñame a crecer...

A esta edad los niños quieren imitar a los adultos (hacer lo que estos hacen). Por eso es necesario que los padres comprendan el desarrollo de sus hijos, para acompañarlos mejor en su aprendizaje diario.

Hoy realizaremos...

Propósitos de la sesión

Que el niño:

- Practique ejercicios de salto.

Que la madre:

Aprenda que:

- es conveniente dejar saltar a los niños porque les ayuda a explorar su espacio
- saltar les permite comprender el mundo que los rodea
- si los niños se mueven adquieren confianza en ellos mismos
- es importante respetar la sensación de hambre o llenura que sientan los niños (evitar obligarlos a comer o no comer).

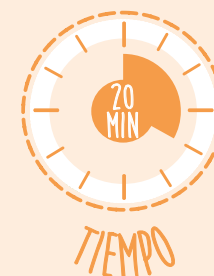
Como educadora oriente a las madres acerca de:

- Verificar que los espacios de movimiento para los niños sean seguros.
- Comprender que los niños saltan para divertirse y aprender de su cuerpo.
- Indicar a los niños donde les es permitido saltar y donde no.

Sabía que...

- Saltar mejora la resistencia muscular y favorece el desarrollo general de los niños.
- Saltar es una acción necesaria para muchas otras actividades físicas.

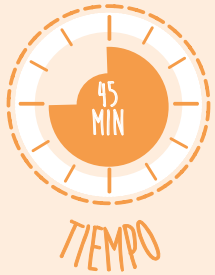
PASO 2



2-3 AÑOS

Materiales: Ninguno

PASO 3



2-3 AÑOS

¡Manos a la obra!

¡Salto y salto sin parar, con tu apoyo todo lo puedo lograr!

1



1. - Enseñe y muestre las formas de saltar, primero sosteniéndose de un objeto o persona y luego sin apoyo.
 - Después, puede hacerlo rápido y lento.

2



2. - Muestre que para saltar es necesario:
 - flexionar las rodillas
 - mantener el equilibrio con los brazos a los lados
 - impulsarse y mantener el equilibrio al caer.

3



3. - Pida a las madres que realicen los saltos que observaron.

4



4. - Invite a las madres a colocarse frente a sus hijos y enseñarles los diferentes saltos.

5



5. - Invite a las madres a colocarse frente a sus hijos, tomarlos de las manos y motivarlos a saltar hacia adelante.

6



6. - Pida que se coloquen al lado de su hijo y que salten juntos, al mismo tiempo, hacia adelante.

PASO 3



TIEMPO

2-3 AÑOS

Sugerencias

- Por seguridad de los niños es importante que utilicen zapatos amarrados.
- Eviten los zapatos tipo sandalia, yinas, zuecos o zapatos de tacón alto en el caso de las niñas.
- Cuando los niños estén descalzos, verifique que la superficie donde van a saltar sea un área segura (sin vidrios, sin metales con punta, sin piedras).

PASO 4



TIEMPO

2-3 AÑOS

Más para crecer!

Consejos para formar hábitos alimenticios, en los niños

- Explique a las madres que a esta edad:
 - los niños están entre el período de crecimiento muy rápido propio de la lactancia y un futuro crecimiento estable
 - los hábitos alimenticios siguen formándose
 - es importante respetar la sensación de tener hambre o estar lleno, es normal que en algunos momentos los niños rechacen los alimentos.

Recuerde

Es recomendable respetar a los niños y evitar obligarlos a comer, porque necesitan aprender a **autoregularse**. Esto significa que deben aprender a identificar cuando sienten hambre o están llenos. La llenura se manifiesta cuando se niegan a recibir más alimento.



¿Cómo nos fue hoy?



Converse con los participantes y pregúnteles:

- ¿Qué aprendieron?
- ¿Por qué es importante que sus hijos e hijas salten?
- ¿Creen que pueden tener algún problema para practicar en su casa lo aprendido? Si así fuese, ¿Cómo lo resolverán?
- ¿Qué podría pasar si no les permiten a sus hijos saltar?
- ¿Qué aprendimos de los hábitos alimenticios?

PASO 5



TIEMPO

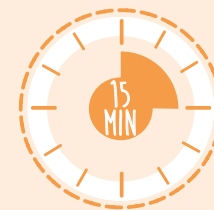
Jugamos en familia

Ideas y actividades para realizar en casa

- Explique a los otros miembros de la familia la importancia de permitir saltar a su hijo o hija.
- Reúna a la familia y cuénteles, mientras su hijo escucha:
 - qué aprendieron en la sesión
 - lo bien que trabajó su hijo y que logró realizar todas las actividades.
- Motive siempre a sus hijos para que actúen y se sienta seguros.
- Invite a su hijo a **saltar sin parar y recuérdale que con su apoyo todo lo podrá lograr.**

Materiales para la siguiente sesión:

- Una pelota de cualquier material y tamaño.
- Botes o cajas de jugo vacías.



TIEMPO

2-3 AÑOS



Nos comprometemos a:

- Hacer del hogar un lugar seguro para que los niños puedan saltar sin lastimarse.
- Calzar a los niños con zapatos cómodos, no de tacón alto, para que puedan saltar seguros.
- Respetar en los niños la sensación de hambre o llenura y no obligarlos a comer.