

**PROPUESTA PEDAGÓGICA DEL**  
**CENTRO INFANTIL CARACUBO**

**ÍNDICE**

1. INTRODUCCIÓN
2. MOMENTOS PRIVILEGIADOS
3. ACTIVIDADES ESPECÍFICAS
4. RESUMEN DE LA PROGRAMACIÓN ANUAL
5. RUTINAS DIARIAS
6. ALIMENTACIÓN
7. PERIODO DE ADAPTACIÓN

# **1. INTRODUCCIÓN**

La escuela infantil concebida como un proyecto pedagógico de calidad, será la que sea capaz de convertir la antigua visión asistencial (tener a los niños y niñas comidos, limpios y dormidos), en una nueva visión: “una casa para niños/as” basada en el juego y en actividades de la vida cotidiana, como propuesta pedagógica.

Para ello, tan solo hace falta tener capacidad de observación, saber escuchar y mirar a los infantes y darles las respuestas que creamos les interesen y correspondan a sus necesidades y edades.

Por ello, la vida de los pequeños y pequeñas en el centro Caracubo va a girar en torno a cuatro ejes principales:

- **Libertad de movimiento en espacios seguros y ambientes creados especialmente para ellos/as:** donde los niños/as puedan desarrollar destrezas y capacidades, respetando los ritmos individuales, dejándoles aprender por su cuenta, interesarse, experimentar y superar dificultades. Estos ambientes podrán ser recorridos por los niños y niñas de manera libre, con la intención de potenciar su autonomía e independencia a la hora de acceder a los materiales, respetando sus tiempos y sus decisiones de juego.
- **El juego libre y espontáneo:** es uno de los mayores maestros para desarrollar capacidades tanto físicas, como cognitivas y emocionales. Además del placer individual, ayuda a desarrollar relaciones sociales y permite el cambio de comportamiento. Si sólo hacemos actividades guiadas y cognitivas, posiblemente surjan menos conflictos, lo que no significa que no estén ahí, simplemente no salen. A través del juego libre los niños/as expresan sus emociones y sus propios conflictos y así tienen la posibilidad de resolverlos. La persona educadora intervendrá como mediadora, puesto que no podemos permitir que se hagan daño, pero sin culpas, manteniendo un tono sereno a la vez que firme.
- **Actividades de la vida cotidiana:** desde el primer año de vida, el niño/a se fija atentamente en todo lo que hace el adulto y tiene mucho interés por aprender a hacerlo y colaborar. En Caracubo, prestamos especial importancia a este hecho puesto que favorece el desarrollo de su motricidad fina y gruesa, el control del movimiento, el cuidado personal y el cuidado del entorno. Por ello, muchas de las actividades propuestas giran en torno a la vida práctica: poner la mesa, lavarse las manos o por ejemplo, preparar los alimentos.

- **Los cuidados: momentos privilegiados** de mayor relación personal entre niño/a y la persona educadora en los que profundizaremos a continuación.

## **2. MOMENTOS PRIVILEGIADOS**

En el centro Caracubo, damos especial importancia a las relaciones que se establecen entre el bebé, niño/a y la persona educadora, a la hora de satisfacer sus necesidades básicas, como por ejemplo: el momento de las comidas, el cambio de pañales, vestido y desvestido, el sueño...

Las personas educadoras del centro, en los llamados **momentos privilegiados**, vamos a cubrir las siguientes necesidades básicas de vuestros hijos/as:

- **Necesidades corporales**: Respetando en todo momento **su autonomía y libertad de movimiento**, en la forma de sostenerle, de alimentarle, de bañarle, de ponerle el pañal, el tono de voz que usamos y el reconocimiento de sus emociones.
- **De seguridad y protección**: la sensación de seguridad y protección del bebé, niño/niña, se encuentra estrechamente relacionada con nuestra forma de tocarle, cuidarle y comunicarle, **anticipando en todo momento** lo que vamos a hacer con él o ella.
- **De afecto**: si el bebé-niño/a establece un buen vínculo con los cuidadores sentirá bienestar, lo cual permite liberar determinados neurotransmisores que estimulan la sinapsis (conexiones establecidas entre las neuronas), lo que favorece un buen desarrollo cognitivo. Impregnaremos de alegría, optimismo y confianza nuestros momentos cotidianos, dedicando a los niños y niñas tiempo, atención, comunicación y espacio.
- **Autoestima**: En Caracubo creemos que el proceso madurativo debe estar guiado por facilitar al niño/a una progresiva autonomía y autorregulación. De esta manera adquieren la autoestima necesaria para ser un niño/a menos egocéntrico, más social y confiado. Es necesario lograr todo esto sin premios ni castigos que le marquen desde el exterior su comportamiento. Escuchemos sus necesidades, démosle afecto y reconocimiento, conversemos con ello/as y así por sí mismo decidirá ese comportamiento que le va bien.
- **Libertad en el espacio y el tiempo**: si los bebés-niños/as viven con placer

sucuerpo y las posibilidades del movimiento libre, exploran libremente los espacios y todo lo que contienen, es decir, descubren el mundo que les rodea a través de las experiencias de la vida cotidiana.

- **Reducir, al mínimo posible, las represiones e inhibiciones:** está demostrado que un exceso de inhibiciones (no hagas eso, no cojas eso, cuidado, etc.) no solo determina el acumulo de tensiones emocionales, sino la imposibilidad de descargarlas. Por ello, dispondremos de un entorno seguro en el que se minimicen las inhibiciones/represiones.

### **3. ACTIVIDADES ESPECÍFICAS**

A partir de la vivencia de muchas y variadas experiencias, pretendemos despertar en los niños y niñas la ilusión por aprender, mediante el contacto con los juegos, pequeñas pinceladas de arte, la música, o por ejemplo, la magia de los cuentos, ofreciendo un entorno en el que desarrollar al máximo su curiosidad innata, con el objetivo último de potenciar el desarrollo integral de los niños y niñas de nuestro centro.

Nuestra propuesta se organiza en torno a diferentes áreas de aprendizaje relacionadas, siempre, con la vida cotidiana, con el mundo relacional y afectivo en el que se mueven los niños, como por ejemplo, los primeros grupos sociales, como son la familia y la escuela; el medio natural, animales y plantas; o su propio cuerpo. Cada mes trabajaremos un centro de interés diferente, a partir del cual enfocaremos las actividades a realizar con vuestros hijos e hijas. Estas actividades se organizan en los siguientes grupos:

#### **“CESTOS DE LOS TESOROS”**

El cesto de los tesoros es una actividad destinada a los bebés de 6 a 12 meses. Se utilizan cestos de mimbre con objetos naturales y de uso cotidiano, escogidos con la finalidad de proporcionar estímulos y experiencias a los cinco sentidos y el movimiento del cuerpo. El desarrollo del juego consiste en permitir al bebé coger los objetos, morderlos, chuparlos, observarlos, olerlos, etc. Desarrolla la capacidad de coordinar ojo-mano-boca puesto que el niño se lleva el objeto a la boca para conocerlo, y mientras lo chupa, piensa: ¿Qué es esto? Facilita poder acceder a todo aquello que le interesa y por tanto favorece su curiosidad innata. El bebé aprende sólo y por él mismo, puesto que la persona adulta se limita a observarle para darle seguridad y confianza. La duración del juego dependerá del interés que muestre el bebé por los objetos, finalizando con la recogida de los mismos, animando al niño/a a hacerlo con

nuestraayuda.

### “EL JUEGO HEURÍSTICO”

El juego heurístico es una actividad de juego, donde los niños/as de 1 a 3 años interactúan con los diferentes tipos de materiales: naturales, de piel, metal, papel, madera, cartón, corcho, evitándose los materiales y los juguetes plásticos. Es fascinante observar cómo los niños y niñas descubren por voluntad propia, sin que ningún adulto les oriente, las características de los objetos, las diferentes cualidades de los materiales; cómo adquieren nociones de volumen, color, texturas, etc; cómo toman conciencia de las leyes de la naturaleza (gravedad y equilibrio) y cómo practican la selección y discriminación entre categorías de objetos diferentes, estableciendo así la base de la lógica matemática. La duración del juego es de 45 minutos aproximadamente, dependiendo del interés de los niños/as y del desarrollo del mismo, de los cuales se utilizan 25 minutos para el juego y el resto para recoger el material.

### “JUEGO SIMBÓLICO”

Llamamos juego simbólico a la capacidad que tienen los niños de realizar representaciones mentales y jugar a partir de ellas. Surge en torno a los 2 años de vida de los niños y se entiende como una acción espontánea y representativa de la edad.

El juego simbólico espontáneo, que surge de forma natural, es el que realizan los niños cuando juegan solos o con otros compañeros.

Algunos ejemplos de juego simbólico que todos conocemos pueden ser: jugar a ser médicos, a ser mamá y papá, a ser el protagonista de los dibujos animados, o vendedores, o bomberos o policías, etc.

Por eso se denomina de este modo a estos juegos, puesto que son los niños quienes se ponen a jugar sin que nadie les organice el juego o les diga a lo que tienen que jugar.

Nosotros potenciaremos y pondremos a disposición de los niños todos aquellos medios que favorezcan la afloración del juego simbólico a través de la planificación de rincones en el espacio de juego.

Además de aprovechar cualquier ocasión espontánea que pueda surgir para hacerla protagonista e interesante de cara a la curiosidad de los niños.

### “JUEGOS DE CONSTRUCCIÓN”

El niño desarrolla su inteligencia espacial, su pensamiento matemático, su lenguaje y creatividad, ejercita la coordinación motora fina y su capacidad de observación y análisis al descubrir las formas, tamaños y características de los objetos al realizar las construcciones.

Se pueden utilizar bloques de construcción, bloques de madera, cajas de zapatos, latas, formas de madera lijadas y pintadas de diferentes colores y formas, carretes de hilo, envases vacíos, etc. ...

## “MOVIMIENTO”

Con este grupo de actividades, pretendemos potenciar al máximo las capacidades y posibilidades motoras del bebé, niño o niña. Durante el primer año de vida, el movimiento libre y sin ayuda es fundamental para estimular la motricidad del bebé, respetando siempre los ritmos de desarrollo individuales.

Desde **el primer año de vida**, las actividades en el suelo favorecen el movimiento: el bebé juega con sus manos y pies, se desliza y se arrastra, se gira y comienza a sostener la cabeza boca abajo, para luego voltearse, sentarse... En Caracubo ofrecemos un ambiente preparado que invita al niño a moverse, fomentando el gateo con objetos rodantes así como barras y puntos de apoyo para que comience a ponerse de pie solo. La motricidad fina (control de los músculos de la muñeca, mano y dedos) en estos primeros meses se trabaja a partir de objetos que el bebé pueda manipular y llevarse a la boca sin peligro (sonajeros, objetos reales de la casa, naturales...). Más adelante, hacia los 9 meses, ofreceremos cajas de permanencia y cajas imbuicare (enviar por correo) que mejorarán la coordinación ojo-mano del niño/a.

**Alrededor de los 12 meses**, el niño/a buscará algún medio de desplazarse (gatear, arrastrarse, andar...) con el fin de explorar su entorno y obtener información por medio de los sentidos. Ofreceremos a los niños andadores y correpasillos de madera que puedan empujar dejando que el niño/a se agarre (y no al contrario). Disfrutará manipulando los objetos, empujándolos, levantándolos, trasportándolos, lanzándolos, subiendo y bajando escalones... Es el momento para proponer actividades que mejoren la coordinación ojo-mano y la motricidad fina, por ejemplo a partir de puzzles sencillos con botón, actividades de ensartar, objetos 3D ensartables... con las que además trabajaremos la concentración del niño/a en una tarea.

**De los 18 meses en adelante** la posibilidad de desplazamiento y la habilidad manual lo harán más independiente del adulto. Potenciaremos el desarrollo de la motricidad gruesa con actividades tales como saltar, caminar a cuatro patas, tumbarse en el suelo y estirar el cuerpo, etc. así como a partir de tareas de la vida cotidiana que además de favorecer la motricidad, desarrollan su autonomía: comer sólo, vestirse solo, lavarse las manos, peinarse, preparar los alimentos (lavarlos, pelarlos, cortarlos...), poner y quitar la mesa, o por ejemplo regar las plantas. En este periodo, la motricidad fina se desarrollará mediante actividades de enhebrar, transferir objetos de un cuenco a otro, tuercas y tornillos, cerraduras, o por ejemplo verter de un recipiente a otro. Con este tipo de actividades y tareas además de potenciar su desarrollo motriz, favoreceremos habilidades como la consciencia del propio cuerpo, las relaciones afectivas o la autoestima de los niños y niñas.

## “EXPERIMENTACIÓN Y MANIPULACIÓN”

La vivencia de sensaciones de placer ayudan a sentir, a crecer, a desarrollar el conocimiento de los niños y niñas. Propondremos experiencias ricas y motivadoras que hagan disfrutar a los niños, a través de la experimentación con diferentes tipos de materiales (puré de patata, gelatina, frutas, pintura comestible, pasta, espuma, etc.), desarrollando las habilidades de manipulación necesarias para explorar los elementos escogidos, así como trabajaremos la creatividad descubriendo diferentes utilidades de los mismos. En esta etapa el resultado no es tan importante, el objetivo de estas actividades es el proceso que sigue el niño/a y la exploración de los materiales.

## “MASAJE Y ESTIMULACIÓN DE LOS SENTIDOS”

El masaje es una forma maravillosa de comunicarse con un niño. A través del tacto, podemos conectar y expresar cariño, estrechar lazos afectivos con él, así como estimular sus sentidos. Se trata de una experiencia compartida que debe ser gratificante tanto para el niño como para el educador. Comenzaremos con áreas principales del cuerpo como el pecho o la espalda. Luego las piernas, los pies y los dedos, en este orden, ajustando el ritmo y duración del masaje a los mensajes que envíe el niño o niña.

Del mismo modo, las actividades de este grupo irán dirigidas a la estimulación sensorial: visual, olfativa, táctil y auditiva, a través de imágenes, colores, olores, texturas y sonidos que aportaran nuevas experiencias y sensaciones.

## “CUENTOS Y MÚSICA”

A través de los cuentos, los niños y niñas viven la voz humana y el lenguaje, educan el oído y la escucha, observan los gestos y expresiones de la cara del narrador. Vivir el cuento en compañía de los otros produce en el niño/a bienestar y confianza en el entorno. De este modo, narraremos a los niños y niñas cuentos de diferentes temáticas relacionadas con la vida y el entorno cercano del niño/a. También fomentaremos el desarrollo de su expresión musical, a través de cantos maternos, nanas, canciones infantiles populares, rimas de dedos, canciones dramatizadas, canciones de corro y experiencias sonoras con diferentes objetos e instrumentos musicales (parques sonoros y orquestas).

## “LÓGICO-MATEMÁTICA”

El lenguaje matemático es muy importante en muchas de las acciones con los niños, no solamente aquellas que están encaminadas a la consecución de unas determinadas habilidades dentro del campo de las matemáticas, si no desde el punto de vista de la adquisición de conceptos sencillos y prácticos. Cualquier situación puede aprovecharse para el desarrollo de los conceptos matemáticos. Algunos ejemplos pueden ser, hablar en términos como muchos y pocos, dentro y fuera, grande y pequeño, etc....

Las actividades que debemos plantearles a los niños tienen que ser significativas, en las que ellos aprendan por sí mismos. También deben ser útiles y de ningún modo alejadas de la realidad.

Las relaciones que tienen los niños con el conocimiento lógico-matemático son en un primer momento sensomotoras, luego intuitivas y finalmente lógicas, según su nivel de desarrollo y se expresarán mediante la acción, el lenguaje oral y finalmente el matemático.

## “INTRODUCCIÓN AL LENGUAJE”

El lenguaje es vital en el desenvolvimiento del niño en su entorno, puesto que es imprescindible para su socialización, ya que a través de él, el niño ira adquiriendo valores, creencias, normas, costumbres..., correspondientes al contexto social al que pertenece, al tiempo que aprende a saber lo que se espera de él, qué tiene que esperar de los demás y a comportarse en cada situación de acuerdo con esto.

Hay que comprender cuales son las potencialidades correspondientes a cada edad, y saber esperar la evolución natural, teniendo en cuenta que cada niño tiene su propio ritmo de maduración, que debe respetarse para obtener los máximos beneficios de la educación.

Entre los dos y los tres años de edad, el niño produce e imita frases cortas de tres, cuatro ó cinco palabras. Algunas de estas frases ya han empezado a oírse antes de finalizar la etapa anterior. Pero es a partir de este momento cuando se hará más patente el incremento de este tipo de frases, comparada con la del adulto el habla de esta tercera etapa parece incompleta, pues el niño elimina algunos elementos.

Desde nuestra filosofía algunos de los mecanismos que se utilizarán para favorecer el lenguaje son:

- Imitación. La primera condición para aprender a hablar es tener un modelo que imitar.

- Observación. Es un elemento esencialmente motivador y es el contexto significativo para la adquisición del lenguaje.
- Acción. Juega un papel decisivo en la adquisición comprensiva y expresiva del lenguaje.
- Juego. La importancia del juego es esencial.

Es muy importante tener en cuenta la afectividad en la evolución del niño, y concretamente en el lenguaje. Por lo que a la hora de comunicarnos con el niño, debemos simplificar el lenguaje que vamos a utilizar, para ello será conveniente:

- Hablar más despacio.
- Pronunciar correctamente sin exagerar ni gritar.
- Repetir si es necesario y/o intentar decir lo mismo de otra forma.
- Respetar el turno de palabra.
- Utilizar gestos naturales para facilitar la comprensión.
- Adecuar el tamaño y la dificultad de los mensajes al nivel del niño.
- Utilizar frases simples pero correctas.
- Atender y escuchar antes de hablar. No responder por él, dejar que se exprese libremente.
- Adoptar una actitud positiva frente al niño, alentándole y felicitándole sus progresos.

## **4. RESUMEN DE LA PROGRAMACIÓN ANUAL**

La educación en los primeros años de vida tiene por finalidad contribuir al desarrollo físico, afectivo, social e intelectual de los niños y niñas. Para ello, en Caracubo nos proponemos los siguientes objetivos:

- Conocer su propio cuerpo y el de los otros, así como sus posibilidades de acción.
- Construir una imagen positiva y ajustada de sí mismo.
- Desarrollar sus capacidades afectivas.
- Adquirir progresivamente autonomía en sus actividades habituales.
- Observar y explorar su entorno familiar, natural y social.

- Relacionarse con los demás y adquirir progresivamente pautas elementales de convivencia y relación social.
- Desarrollar habilidades comunicativas a través de diferentes formas de expresión.

Los contenidos educativos se abordarán por medio de actividades y experiencias que tengan interés y significado para los niños y niñas, aplicadas en un ambiente de seguridad y confianza en el que garantizar el pleno respeto al ritmo de desarrollo de cada niño.

Para contribuir al desarrollo de los niños y niñas del aula, desarrollaremos los ámbitos de experiencia en una serie de unidades didácticas que quedan reflejadas en la siguiente programación:

#### **UD. I “BIENVENIDOS A CARACUBO”**

TEMPORALIZACIÓN: DEL 1 AL 30 DE SEPTIEMBRE

CONTENIDOS: EL ESPACIO CARACUBO Y ADAPTACIÓN A LAS RUTINAS. NOS CONOCEMOS Y PRESENTAMOS A NUESTRAS FAMILIAS. DIFERENTES TIPOS DE CASAS Y SUS DEPENDENCIAS.

#### **UD. II “SE CAEN LAS HOJAS ¡LLEGA EL OTOÑO!”**

TEMPORALIZACIÓN: DEL 1 AL 31 DE OCTUBRE

CONTENIDOS: EL OTOÑO. FRUTOS DEL OTOÑO. ANIMALES DEL BOSQUE. ROPA DE ABRIGO. FENÓMENOS METEOROLÓGICOS. LA VENDIMIA

FIESTAS ESPECIALES: HALLOWEEN.

#### **UD. III: “EL CUERPO HUMANO”**

TEMPORALIZACIÓN: 1 AL 30 DE NOVIEMBRE.

CONTENIDOS: CONOCERSE A SÍ MISMO. PARTES DEL CUERPO HUMANO. LOS SENTIDOS. LA SALUD Y LA HIGIENE CORPORAL.

FIESTAS ESPECIALES: DÍA DE LOS DERECHOS DE LA INFANCIA.

#### **UD. IV “NAVIDAD EN FAMILIA”**

TEMPORALIZACIÓN: DEL 1 AL 31 DE DICIEMBRE.

CONTENIDOS: EL INVIERNO. LA NAVIDAD Y LOS JUGUETES.

FIESTAS ESPECIALES: NAVIDAD.

#### **UD. V “QUÉ RICO ESTÁ”**

TEMPORALIZACIÓN: DEL 1 AL 31 DE ENERO.

CONTENIDOS: TIPOS DE ALIMENTOS. EL SUPERMERCADO. ALIMENTACIÓN SALUDABLE. LA HORA DE LA COMIDA, UTENSILIOS, PONER LA MESA. HIGIENE BUCAL.

FIESTAS ESPECIALES: DÍA DE LOS REYES MAGOS. DÍA DE LA PAZ.

#### **UD. VI “LOS OFICIOS”**

TEMPORALIZACIÓN: 1 AL 29 DE FEBRERO

CONTENIDOS: EL CARNAVAL PENSAR TEMA. LOS DISFRACES. PROFESIONES Y SUS ÚTILES.

FIESTAS ESPECIALES: SAN VALENTÍN. CARNAVAL.

#### **UD. VII “EN LA GRANJA DE PEPITO”**

TEMPORALIZACIÓN: 1 AL 31 DE MARZO

CONTENIDOS: ANIMALES DOMESTICOS Y SALVAJES, SUS SONIDOS Y CARACTERÍSTICAS.

FIESTAS ESPECIALES: DÍA DEL AGUA.

#### **UD. VIII “¡QUÉ BONITAS LAS PLANTAS!”**

TEMPORALIZACIÓN: 1 AL 30 DE ABRIL

CONTENIDOS: LAS PLANTAS Y LAS FLORES. SEMILLAS. LOS INSECTOS. ESPACIOS NATURALES: JARDÍN, HUERTO, BOSQUE.

FIESTAS ESPECIALES: DÍA DEL LIBRO. FIESTA DE LA PACHAMAMA.

#### **UD. IX “NOS VAMOS DE VIAJE”**

TEMPORALIZACIÓN: 1 AL 31 DE MAYO

CONTENIDOS: LOS TRANSPORTES Y LAS NORMAS DE SEGURIDAD VIAL. LUGARES DEL MUNDO Y DIFERENTES CULTURAS.

FIESTAS ESPECIALES: DÍA DE LA FAMILIA.

#### **UD. X “LA LLEGADA DEL VERANO”**

TEMPORALIZACIÓN: 1 AL 30 DE JUNIO

CONTENIDOS: EL VERANO Y EL CAMBIO DE ESTACIÓN: ROPA, TEMPERATURA, FRÍO Y CALOR, FRUTAS DE TEMPORADA. EL SOL, LA LUNA, LOS ASTROS.

#### **UD. XI “EL AGUA”**

TEMPORALIZACIÓN: 1 AL 31 DE JULIO

CONTENIDOS: EL MAR Y LA PLAYA. ANIMALES MARINOS. JUEGOS CON AGUA. LAS VACACIONES. EMOCIONES: LAS DESPEDIDAS.

#### **UD. XII “¡CUÁNTO HEMOS APRENDIDO!”**

TEMPORALIZACIÓN: 1 AL 31 DE AGOSTO

CONTENIDOS: REPASAMOS LOS CONTENIDOS DEL CURSO Y NOS PREPARAMOS PARA EL COMIENZO DEL SIGUIENTE.

**TEMAS TRANSVERSALES**: existen una serie de temas que trabajamos a lo largo de todo el año en cada unidad didáctica como son los colores, los números, la educación emocional o el acercamiento a la lengua extranjera (Inglés).

## **5. RUTINAS DIARIAS**

Las rutinas son muy importantes para que nuestros bebés, niños y niñas se sitúen en los espacios y los tiempos. Anticipar las diferentes actividades les gusta y les tranquiliza. Aunque también a veces es necesario flexibilizar horarios para adaptarse a los diferentes ritmos y necesidades individuales.

- **9:00**Llegada : Acogida y bienvenida. Recibimos al bebé-niño/a en el centro e invitamos a los padres/madres a pasar, para que puedan tener una despedida sin prisas.  
Comenzamos con actividades tranquilas para empezar el día e introducimos el tema del día con un cuento y canciones.  
Juego libre respetando sus focos de interés y dando tiempo a los niños y niñas a situarse en el espacio.
- **10:00 / 10:30**Almuerzo (Comemos el rico bizcocho de zanahoria que cada semana hacen los niño@s de 2-3 años, con fruta)
- **11:00** Niños/as de 0-1 años: Tiempo de descanso  
Niños/as de 1-2 años: Asamblea y cuento
- **11:30 / 12:30** Actividades Programadas: Unidad Temática.
- **12:30**Ponemos la mesa y nos preparamos para la comida.  
(para los que no comen en el Centro):Relajación/ meditación
- **13:15** Recogemos, nos lavamos las manos y los dientes.
- **13:30**: Actividades de Relajación, Masajes, Meditación y Yoga Infantil.

**SALIDA. Cada niño/a en el horario fijado.**

## **6. ALIMENTACIÓN**

“SOMOS LO QUE COMEMOS”

Una de las bases de la Medicina Tradicional China (MTC) que llevan aplicando desde hace miles de años esta sociedad tan longeva es que: “Somos lo que comemos”. Y desde hace relativamente poco tiempo este concepto está calando en occidente, donde se está desarrollando un nuevo campo de investigación que es la Epigenética, disciplina que estudia los factores no genéticos que intervienen en el desarrollo de un organismo. Uno de los factores no genéticos más importantes que la Epigenética considera que intervienen en el desarrollo de nuestro organismo es el ambiente, y la nutrición, como su máxima representación. Además, otras líneas de investigación relacionadas con la salud están asociando la acidez de nuestro organismo con el desarrollo de enfermedades como el cáncer. Siendo cada vez más conocidas las terapias de prevención del cáncer mediante la nutrición, entre otras cosas, porque ya conocemos que un ambiente ácido ayuda al desarrollo de las células tumorales. Así pues, cuanto menos acidifiquemos nuestro cuerpo con la alimentación que recibamos, menos fácil tendrán las células cancerígenas de prosperar.

Así pues, cómo nos sintamos, cómo nos desarrollemos, cómo nos defendamos ante agentes patógenos externos e internos, etc, en gran medida vendrá marcado por cómo nos alimentemos.

Teniendo en cuenta toda esta información, Caracubo quiere apostar por una dieta que nos ayude a mantener la salud, entendiendo salud bajo el prisma de la Medicina Tradicional China: “Salud es el equilibrio del organismo, la

enfermedad es la pérdida del equilibrio”. Para ello confeccionamos nuestros menús siguiendo los siguientes criterios:

- Utilizamos productos ecológicos o de la huerta Palentina, así conseguimos minimizar la cantidad de químicos que entran en nuestro organismo.
- Seguimos una dieta donde los cereales integrales tienen gran importancia, evitamos así ingerir hidratos de carbono vacíos, asociados a los cereales blancos. En las testas de las semillas es donde se encuentran los nutrientes, si se las quitamos, sólo nos quedan los azúcares que engordan, pero no nutren.
- En la medida de lo posible reducimos los tres venenos blancos: azúcar refinada, harinas blancas y lácteos en la elaboración de nuestras comidas.
- Utilizamos las verduras de temporada ya que, además de ser de mejor calidad, energéticamente está mucho más próximas a las necesidades que nuestro cuerpo tiene en cada estación del año.
- Tenemos en cuenta el concepto de la naturaleza de los alimentos de la MTC (fríos, calientes, tibios, frescos), muy relacionado con las verduras de temporada, tendiendo a la selección de alimentos lo más neutros posibles para nuestro cuerpo y así mantener y/o ayudar a lograr el equilibrio o salud.

## **7. PERÍODO DE ADAPTACIÓN**

### **INTRODUCCIÓN**

La entrada en la Escuela Infantil supone un cambio muy importante en la vida del niño:

- Implica la salida de su mundo familiar donde ocupa un rol definido, y donde se mueve en un espacio seguro, conocido y protegido.
- Implica cambios de relación, deja de ser el pequeño, o el mayor. Va a ser mirado desde otro punto de vista y va a ampliar su mundo de relaciones.

La dificultad que subyace a este gran cambio es la separación mutua, esta primera separación niño-familia y la manera como se resuelva va a tener una gran transcendencia en el proceso de socialización, en la actitud hacia la escolaridad y, en general, hacia el aprendizaje.

Por todo ello consideramos especialmente importante la atención cuidadosa de este período y vamos a tratar de poner los medios y actitudes, tanto institucionales como personales, más aptos para su resolución adecuada.

### **DEFINICIÓN**

Es el proceso mediante el cual el niño va elaborando, desde el punto de vista de sus sentimientos, la pérdida y la ganancia que le supone la separación, hasta llegar voluntariamente a una aceptación interna de la misma.

- Es un proceso, esto implica tiempo. Debemos aceptar y respetar los ritmos personales.
- Es un proceso personal y voluntario, esto es, en la medida que el niño es capaz de separarse de lo que tiene y conoce (familia, casa, etc.) será capaz de adaptarse a un nuevo entorno. Y separarse no quiere decir olvidarse, sino ser capaz de valorar lo anterior e integrarlo con lo nuevo.

¿Quién se adapta?

Separación/adaptación van juntas para todos: niños, padres y educadores; todos nos separamos de algo y de alguien y todos nos adaptamos a algo y a alguien.

### **NIÑOS**

¿Cómo se sienten?

La ansiedad de la separación niño-familia que no es sólo una separación física, espacial, sino que fundamentalmente es una separación intrapsíquica, es decir, es encontrarse, sentirse, menos resguardo, menos protegido, menos seguro, es encontrarse a solas con sus posibilidades. Esto, unido a que la organización y estructuración temporal no existe y por lo tanto no sabe que van a venir a buscarle nos ayuda a entender que el niño se ve invadido por sentimientos de inseguridad, de abandono, miedo y aislamiento.

¿Cómo se manifiesta?

Transcurren tres fases principalmente:

### 1. Fase de protesta

El llanto es la manifestación más clara de ansiedad ante la separación, y como tal debe ser entendido, pero pueden aparecer otras vías de expresión del conflicto en función de las características personales momento evolutivo:

- En los más pequeños se suelen producir alteraciones somáticas: alteraciones en la alimentación, del sueño; trastornos digestivos, vómitos, diarreas, fiebre, etc.
- Acentuación de los celos, de la agresividad.
- Retrocesos en la adquisición del control de esfínteres.
- Aumento del apego con papá o mamá (ya no se separa de nosotros en el parque o cuando visitamos a los abuelos, tíos...)
- Y la utilización del espacio, la musculatura y la actividad en los niños algo mayores: conductas del tipo de aferrarse a la mochila, escaparse, situarse al lado de la puerta, ausencia de movimiento.

### 2. Fase de ambivalencia

Cuando el entorno (familiar y escolar) es favorable, va comprobando que no está abandonado y que siempre le vienen a recoger, entra en una segunda fase de ambivalencia y que caracteriza a todo el período de adaptación, las idas y venidas, progresiones y regresiones, los deseos contradictorios, la aceptación y el rechazo.

En casa dice que sí que va a volver a la Escuela y cuando ve la puerta se pone a llorar, empiezan a anticipar y a veces no quieren vestirse o vienen muy contentos pero al separarse lloran. Esto es por un lado porque empiezan a comprobar en el caso de los mayores que la Escuela es un sitio divertido, donde todo está pensando por y para ellos, pero mamá/papá no puede quedarse por lo que supone un rechazo.

### 3. Fase de adaptación o aceptación

No debemos confundir no llorar o resignación con adaptación y llorar con inadaptación. Debemos respetar el llanto y puede que un niño esté adaptado pero sufra regresiones en el proceso y llore cuando ya venía y se quedaba tan contento.

Consideramos que un niño está adaptado cuando es capaz de intercambiar experiencias, cuando ofrece y acepta una comunicación afectiva, cuando puede expresar afecto y rechazo en contacto con el educador, es decir, cuando se siente lo suficientemente seguro como para mostrarle tal y como es, con sus miedos, sus motivaciones, sus ganas de explorar y conocer el nuevo entorno.

### **PADRES**

Los padres también se adaptan pues han de separarse de su bebé y depositarlo en una institución de la que todavía saben poco y apenas conocen. Ellos ejercen una gran influencia en este momento que viene determinada de cómo ellos mismos llevan esa separación: sus temores, sus expectativas, su ansiedad, su seguridad o inseguridad en el paso que han dado, su grado de confianza en las posibilidades del niño y en la institución. Todo ello es transmitido y captado por el niño.

Frente a una situación de separación es lógico y humano que existan sentimientos de pena, que existan sentimientos en nosotros mismos y poder expresarlos y compartirlos con los demás adultos con los que nos relacionamos. Pero esto no ha de superar a la confianza, serenidad, seguridad de su bienestar y contribución al proceso natural de crecimiento.

### **EDUCADORAS**

Nuestra función en estos primeros días es facilitar, contener y canalizar sus sentimientos desde el interés, el respeto y la valoración, creando un clima de confianza y seguridad para que el niño pueda establecer un vínculo afectivo con nosotros y de esta forma sentirse seguro y tranquilo entre nosotros.

### **PROTOCOLO DE ACTUACIÓN**

- **Primer periodo:**

Desde el momento que la familia conoce que su hija/o va a acudir al centro infantil debe, diariamente, **anticiparle** de ello. Todos los días le contará que va a ir a un centro, con más niños y niñas, que es muy bonito, etc. También es importante que le mostréis el centro aunque sea desde fuera.

- **Segundo periodo:**

El bebé-niño/a empieza a asistir al centro acompañado del padre/madre, **compartiendo juntos tiempo en el nuevo espacio** y de forma progresiva iréisdejándolo en compañía de su educador/a, que será a partir de este momento su figura de apego en el centro Caracubo.

Es importante que vuestro hijo/a acuda al centro con su muñeco/objeto/tela preferido, ya que le proporcionara seguridad y referencia.

A continuación sugerimos un planteamiento de una semana para realizar el segundo periodo, *flexible según las necesidades de las familias y bebés*:

- ü **Primer y segundo día:** El bebé permanecerá una hora en el centro acompañado de su padre/madre
- ü **Tercer día:** El bebé permanecerá 2 horas en el centro y al menos 1 hora acompañado de su padre/madre y los 15 minutos anteriores a la salida
- ü **Cuarto día:** El bebé permanecerá 2 horas en el centro y al menos ½ hora acompañado de su madre/padre y los 15 minutos anteriores a la salida
- ü **Quinto día:** El bebé permanecerá 2 horas en el centro y al menos 10 minutos acompañado de su padre/madre en la entrada y la salida.