**ESTANCIA INFANTIL SERENDIPITY**

**VIDA SALUDABLE**

**Autocuidado en tu función como agente educativa y personal.**



**PARTICIPANTES**

DOCENTERS DEL PLANTEL

DIRECTIVO

**CARACTERÍSTICAS DEL CONTEXTO**

Realizar actividades educativas, recreativas y sociales es AUTOCUIDADO.

BUSCA PASARLA BIEN

**DIAGNOSTICO**

La Estancia Infantil Serendipity-590 es subrogada del IMSS, se encuentra en la periferia del medio urbano. En este centro de trabajo laboran asistentes entre los 20 a 50 años de edad. Derivado de la pandemia que se vive en la actualidad y a causa de la situación económica que se vive en todo el país, el estado emocional de las asistentes educativas se percibe sensible, a su vez crea un estado de alerta que las mantiene vigilantes ante el estado de salud emocional y físico, tanto de ellas mismas como de los menores que están a su cargo y padres de familia. Cabe destacar que constantemente reciben capacitación e información general sobre medidas preventivas y de autocuidado.

La mayoría de las madres usuarias del servicio son trabajadoras de maquiladora por lo que su situación económica es media. Otro factor que influye es que, es la primera vez las madres de familia inscriben a sus menores en una estancia infantil ya que los dejan durante toda su jornada de trabajo (7.30-16:30), lo que implica que consideren a la institución como responsable de la educación y el cuidado integral de sus hijos, mas sin embargo ellas se siente seguras al dejar a sus menores en la institución, ya que son informadas de todas las medidas de autocuidado que se aplican en la estancia.

**INTRODUCCION**

El autocuidado ha sido un tema frecuente a lo largo de la historia y, en general, las personas tienen la visión de que la escuela es el lugar propicio para la enseñanza y cuidado de la salud de los estudiantes, toda vez que consideran que este ámbito es donde se empieza a instruir y a generar hábitos en las personas.

La escuela, la familia, los grupos sociales y todas aquellas dinámicas que tejen comunidad son factores externos que permiten la transformación de un pensamiento colectivo en áreas s de promover el cuidado de sí; además, las acciones individuales son necesarias para la construcción de habilidades y competencias para el autocuidado, lo cual conlleva a que el aula de clase sea el espacio para indagar, promover, investigar y debatir acerca de las prácticas, estrategias y rutas para la adquisición de una cultura del autocuidado. Como ya se dijo, por estas razones es que durante mucho tiempo se ha reconocido que uno de los escenarios más importantes para promover la salud es el entorno escolar.

Mantener y preservar el autocuidado escolar debe considerarse como uno de los objetivos principales de la educación preescolar ya que esta influye de manera significativa en el desarrollo integral del niño. Es importante que el docente promueva y aborde el tema de autocuidado para que los niños adquieran estilos de vida saludables ene l ámbito personal y social, que sean capaces de cuidarse así mismos de los peligros a los que se enfrentan cotidianamente dentro y fuera de su ambiente familiar que empiecen a tomar conciencia sobre lo que les puede provocar miedo o molestia y a reconocer que pueden y deben hacer cuando se sientan en peligro

**ANALISIS DE LA SITUACION Y NECESIDADES DE LA COMUNIDAD EDUCATIVA.**

Una de nuestras principales necesidades es la falta de un área de apoyo emocional para toda la comunidad, en la cual se dé énfasis al autocuidado personal. Contar con un profesional de la salud mental al cual se pueda canalizar todas las situaciones que se presenten, así como se lleve un seguimiento hasta obtener resultados favorables.

Esta estrategia es una herramienta para fomentar la corresponsabilidad en el cuidado de la salud. cuidarse así mismo, es preguntar que necesito y dar una respuesta honesta la cual puede ser tan simple como acostarse temprano después de un largo día de trabajo, identificar los hábitos que hemos creado y sus efectos a largo plazo.

Al proporcionarles información sobre diferentes temas relacionados con la nutrición, autocuidado de la salud, el desarrollo físico, cognitivo y afectivo/social de las niñas y niños, se busca dar continuidad en el hogar a las acciones formativo-asistenciales y pedagógicas que se realizan en la guardería, utilizando diversa estrategias accesibles que pueden ser aplicadas por los cuidadores dentro del seno familiar.

**OBJETIVO:**

El principal objetivo es: Fomentar que el personal y comunidad estudiantil, se enfoquen en el acercamiento a una salud mental y física.  El **Autocuidado** cumple un rol clave en la Cultura de la Prevención y la Seguridad en el trabajo, pues el **objetivo**  es que la comunidad educativa adopte conductas seguras en los ambientes laborales y contribuye con su propio cuidado y el de sus compañeros y de quien lo rodea (niños, padres y madres de familia), más allá de las condiciones de trabajo existentes y de lo que hagan otras personas.

**ESTRATEGIAS:**

Se pretende implementar el autocuidado por medio de tres estrategias básicas.

PRIMERA ESTRTEGIA

Primeramente se pretende que el personal se encuentre en un estado emocional adecuado, donde se Propongan actividades para los colectivos con las que esperamos ejerciten su respiración y visualización como estrategias primordiales para alcanzar la calma y relajarse.

**1.-HERRAMIENTAS PARA EL COLECTIVO**

Nombre de la actividad: Hacia la propia calma

PASOS A SEGUIR: 1

INTENCIÓN

Ejercitar la respiración y la visualización como estrategias para encontrar calma y concentración

Antes de comenzar, asegúrense de contar con 15 minutos en los que no sean interrumpidos. Apaguen los celulares y otros distractores.

1. Siéntense cómodos en sus asientos y cierren los ojos. Un voluntario leerá lentamente las indicaciones de la relajación, dejando un espacio de aproximadamente 15 segundos entre cada instrucción, para que todos puedan visualizar lo que se pide. Opcionalmente, pueden poner música para relajamiento, como fondo y a volumen bajo.
2. **INDICACIONES**

Piensen en su color preferido o en un color que les produzca alegría y visualícenlo.

A continuación, respiren lenta y profundamente por la nariz y expiren por la boca.

Respiren y expiren un par de veces más hasta que hayan alcanzado un buen ritmo.

Ahora, imaginen que, cada vez que respiran, el aire es de su color preferido.

Sientan cómo el aire de color entra por la nariz, los pulmones y llega al resto del cuerpo, aportándoles sensaciones y energía positivas.

Repitan un par de veces más.

Ahora, cierren las manos hasta formar un puño, como si apretaran una pelota. Sientan cómo sus músculos se tensan en ese momento. Relajen y aflojen la tensión de las manos. Lleven la atención a sus manos y a la mejora de la sensación que se siente cuando están relajadas.

A continuación, cierren los puños cuando respiren y relajen las manos cuando expiren. Repítanlo 2 veces.

Levanten los brazos por encima de la cabeza cuando respiren, estírenlos lo más alto que puedan e intenten llegar hasta un arcoíris imaginario. Cuando expiren, deberán bajar los brazos. Deben repetir esta secuencia 2 veces.

A continuación, tensen los músculos de las piernas cuando respiren y desténsenlos cuando expiren.

Perciban lo bien que uno se siente cuando las distintas partes del cuerpo están relajadas.

Ahora, relajen todo su cuerpo mientras respiran y expiran.

Concéntrese en su respiración y en lo relajado que se sienten. En este momento, comiencen a mover lentamente los dedos de los pies y de las manos y luego los brazos y las piernas, los hombros, la cabeza y su cara antes de abrir los ojos. Ahora, disfruten un poco antes de “despertarse”.

Muchísimas gracias a todos por su esfuerzo.

**3.-** Reflexionen en torno a las siguientes preguntas: -

Compartan cómo cada uno logra encontrar su propia calma y qué les ayuda a conseguirla.

¿Saben controlar su propia respiración?

¿Qué viene a su mente cuando logran calmarse?

LA SEGUNDA ESTRATEGIA

Pone a disposición de los colectivos un compendio de actividades; las cuales podrán implementar con los menores cuando así lo requieran o estimen conveniente, en función de sus propósitos, sentires y necesidades en el contexto de emergencia que viven. Están orientadas a cuatro aspectos del autocuidado y el soporte socioemocional: a) aprender a calmarse, b) ejercitar la concentración, c) reconocerse a sí mismos y, d) generar vínculos de grupo seguros y estables.

Nombre de la, actividad: despacio como tortuguita, rápido como tigre

ASPECTO:

Aprender a calmarse.

Ejercitar la concentración.

Reconocerse a sí mismos.

Generar vínculos de grupos seguros y estables.

Pasos a seguir:

1. Indique a niñas y niños que realizarán ejercicios para relajarse.

2. Póngase frente a ellos para que todos puedan verle.

3. Explíqueles que se puede respirar de distintas maneras: despacio y suave, como una tortuguita, o rápido y fuerte, como un tigre que corre.

4. Invítelos a respirar como una tortuga y posteriormente como tigre que corre. Repita dos o tres veces.

5. Pregúnteles cuál creen que es la respiración que más calma les produce (que practiquen y lo sientan, antes de responder).

6. Explique que, en efecto, las tortugas caminan y respiran lentamente, y los tigres cuando corren, respiran muy rápido y fuerte. En las personas, respirar calmado, lento y suave, sirve para estar calmados.

7. Invítelos a respirar como tortugas, lento, suave y con los ojos cerrados por un rato: Respiren lento y suave, sientan la calma en su cuerpo… Respiren lento y suave, todo se calma, sin susto… Respiren lento y suave, así puedo pensar mejor… Lento y suave.

8. Invítelos a respirar siempre como una tortuga, lento y suave, para estar calmados y para calmarse cuando están nerviosos, asustados o tristes.

9. Cierre preguntando: ¿Cómo se sienten?, e invite a continuar las actividades, respirando lento y suave.

Sugerencia: En alguna oportunidad, reparta tiras de papel de china y muestre cómo el papel no se mueve cuando se respira como una tortuguita, lento y suave, y sí se mueve cuando respiramos como un tigre.

TERCERA ESTRATEGIA

El último apartado ofrece herramienta para practicar a diario con toda la comunidad estudiantil, susceptibles de emplearse de distintas maneras entre la comunidad educativa, ya sea como actividades complementarias o para el autoestudio; fueron elegidas pensando en el bienestar socioemocional.

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: ¿Y si me pierdo?

ASPECTO: Movimientos, comunicación, emociones, lo que observa, lo que escucha

HABILIDADES Y COMPETENCIAS: Autocuidado, asertividad, control de emociones.

INTERRELACION: Entre niños y adultos

¿Qué? Reconocer qué hacer en caso de separarse de sus padres o cuidadores en algún sitio público. ¿Cómo? La Responsable o la asistente reúnen a los y las niñas sentados y les cuenta una historia de su niñez, cuando ella misma o alguien cercano se perdió. ¿Cómo se sintió en esa circunstancia? ¿Qué hizo? Preguntar a los niños(as) si alguna vez ellos lo han experimentado y qué hicieron, y realizará una lista sobre qué hacer si me pierdo. Sacar recomendaciones; entre las sugerencias más recomendadas se encuentran: tratar siempre de mantenerse cerca de los adultos con los que se encuentra más seguro, quedarse tranquilo, acercarse a un lugar de encuentro en la tienda o parque donde tu familia te pueda encontrar, preguntar a un guardia de seguridad, o a un vendedor en la tienda o a un policía para que te ayuden, es muy importante saber tu nombre completo y aprender cuanto antes tu dirección y número de teléfono. ¿Dónde? En el salón de la estancia infantil. ¿Con quién? Esta actividad la realizará la responsable y/o la asistente de la estancia con los niños(as).

ALTERNATIVAS:

Estrategias Mientras realizan la actividad escuchar alguna música relajante.

Padres de familia Se les recomendará que los padres puedan platicar con los niños y niñas acerca de este tema para que den las medidas de seguridad y las y los niños sepan qué hacer si en algún momento llegan a experimentarlo, también se les recomendará a los padres que en casa señalen la importancia de que los niños y niñas adopten hábitos higiénicos y conductas seguras, como lavarse las manos después de ir al baño y antes de comer y manteniendo fuera de su alcance objetos peligrosos

**REFLEXIÓN FINAL:**

El presente trabajo permite abordar en el aula de clase la enseñanza de diversas temáticas que tienen que ver con el autocuidado y la promoción de la salud e higiene personal, se concluye que dentro del plan de estudio de la institución es necesaria la integración de la enseñanza del autocuidado, porque de esta manera se posibilitará el enriquecimiento de la integración del autocuidado, de la promoción de la salud y de higiene además, el plan de estudios facilitará su planeación y contextualización para hacer más eficiente la enseñanza de estos temas. La enseñanza del autocuidado no solo genera en los niños y en las niñas interés y una buena predisposición, sino que hace que ellos se sientan valorados por la asistente educativa y su familia pues ven que se interesan en la enseñanza de temas que tocan directamente con la salud de ellos. “La educación en las situaciones de emergencia tiene un efecto protector inmediato, ya que proporciona conocimientos y aptitudes para la supervivencia y apoyo psicosocial a los afectados por las crisis. Además, la educación prepara a los niños, jóvenes y adultos para un futuro sostenible, porque los dota de aptitudes para prevenir desastres, conflictos y enfermedades. Es importante mostrarse dispuesto y abrir espacios informales, individuales o colectivos, con la finalidad de recuperar sus sentires. Contar la experiencia cuantas veces sean necesarias es de vital importancia, no obstante, se debe respetar el tiempo de cada persona, así que nunca se debe forzar a quien no desee hacerlo.

RECURSOS:

PELOTAS

PAPEL CHINA DE COLORES

MUSICA INSTRUMENTAL

GRABADORA

COLCHONETAS