

RETO 7

ALAITZ TRABAJA EN LA ESCUELA INFANTIL



Alba Acosta
Maider Etxeberria
Elena Rico
Andrea Sáez

ÍNDICE

Contenido

Introducción	3
LA GRAFOMOTRICIDAD INFANTIL	4
RINCONES EN EDUCACIÓN INFANTIL	15
EXPLICACIÓN DEL PLANO DEL AULA	33
LA INTERCULTURALIDAD	35
ESCUELA DE PADRES Y MADRES	41
TALLER DE MASAJES	42
SEMINARIO	50
DOSSIER LABORAL	63
Conclusión	72
Glosario	73
Referencias bibliográficas	74
Anexos	76

Introducción

En este nuevo trimestre el maisu Eder ha cogido baja por estrés por lo cual Alaitz hará la sustitución. Nosotras como equipo de educadoras queremos ayudar a Alaitz en este reto al que se enfrenta.

Alaitz va a trabajar en un aula de niños y niñas de 24 a 48 meses con una característica muy especial: La diversidad cultural.

Para ayudarla, por una parte, vamos a crear una revista en la que aparecerán los desarrollos de los niños y las niñas de 24 a 48 meses con sus correspondientes consejos para padres y madres y actividades para trabajar tanto en el aula como en casa.

Por otra parte, realizaremos una búsqueda exhaustiva de información sobre los rincones o txokos y el funcionamiento de estos. A su vez, hablaremos de la interculturalidad, y lo complementaremos haciendo un taller de masajes durante un mes y un seminario sobre la educación incidental.

Por último, ya que Alaitz está completando una sustitución de baja por estrés, realizaremos un dossier laboral con toda la información que necesita.



LA GRAFOMOTRICIDAD INFANTIL

Como hemos mencionado en la revista a través del desarrollo de la expresión plástica los niños y niñas desarrollan la motricidad fina para empezar a dibujar y escribir letras u oraciones, por ejemplo, su nombre.

Debemos relacionar lo dicho con la motricidad puesto que la grafía es lo que hace que los niños/as escriban y la motricidad en este caso fina hace que tengan una buena precisión a la hora de expresarse de manera escrita.

¿QUÉ ES?

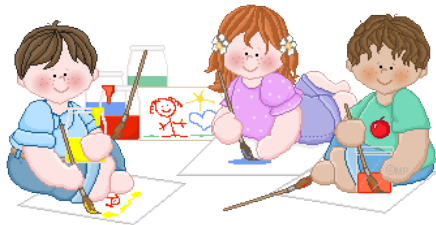
Es el movimiento gráfico que realizan los niños y niñas con la mano al escribir. La palabra grafomotricidad se divide en dos partes: **grafo (escritura)**, **motricidad(motor)**. El desarrollo grafomotor de los niños/as tiene como objetivo principal completar y potenciar el desarrollo psicomotor mediante diferentes actividades.

La grafomotricidad entra dentro del desarrollo motor fino del niño/a, es decir, el desarrollo que se da cuando el niño/a ha sido capaz de desarrollar cierta capacidad para controlar los movimientos que realizan sus manos y sus brazos.

La finalidad de la grafomotricidad es que el niño/a adquiera las habilidades necesarias para que llegue a expresarse por medio de signos escritos, mediante ejercicios que permitan mayor dominio del antebrazo, la muñeca, la mano y sobre todo los dedos.



En estas actividades se comienza por el trazo completamente libre, para que el niño/a domine todo el espacio y adquiera soltura con los utensilios básicos, para después ir introduciendo pautas y trazos más dirigidos.



En cuanto a la manipulación de los utensilios, se comienza por la manipulación de esponjas, tizas, pinceles gruesos, ceras, y por último los lápices más finos.

Más adelante se comienza a utilizar los trazos verticales y horizontales, es decir de arriba abajo y de izquierda a derecha, añadiendo bucles hasta llegar a obtener los más complejo, como son las letras, sílabas y palabras.

EVOLUCIÓN DEL GRAFISMO EN LA ETAPA DE 2 A 4 AÑOS

A los 2 años y medio, tiene un mayor control de la muñeca y del movimiento de pinza en los dedos pudiendo realizar trazos independientes. Sigue los movimientos de su mano con su mirada, pero todavía no coordina ojo-mano, es decir, el acto motor es todavía independiente del acto visual. Obtiene placer con el movimiento.



A los 3 años, aparece la coordinación óculo-manual y entra en juego la percepción. El niño/a mira lo que dibuja y trata de controlar el movimiento de la mano. Empieza a no salirse del papel.

Combina los colores llenando páginas enteras. Da nombre al dibujo que realiza, aunque al principio no hay relación entre el dibujo y lo que dice que es.



A los 4 años, aparece la etapa “preesquemática”. La intencionalidad y el sentido de representación que tiene el dibujo toman presencia ya que el niño comienza a decir antes lo que va a dibujar. Comienza a elaborar la figura humana “renacuajos”, la representa mediante un círculo incluyendo poco a poco detalles que irá enriqueciendo. Estas producciones gráficas irán evolucionando y perfeccionándose a medida que evolucionen otras áreas como la cognitiva, la afectiva, la social, etc.



Existen diferentes autores los cuales defienden lo que es para cada uno de ellos la grafomotricidad en la etapa infantil:

Según V. Lowenfeld, la grafomotricidad comienza cuando el niño/a refleja su desarrollo intelectual y emocional. El niño/a disfruta con su desarrollo, sus garabatos y va logrando un control sobre ellos. Por otra parte, cada niño/A vive experiencias que vuelca en los dibujos cuando empieza a asignarles nombres.



Por tanto, gracias a esto V. Lowerfeld ha diferenciado dos etapas dentro de los 2 a 4 años:

Etapas del garabateo que a su vez se divide en cuatro etapas diferentes:

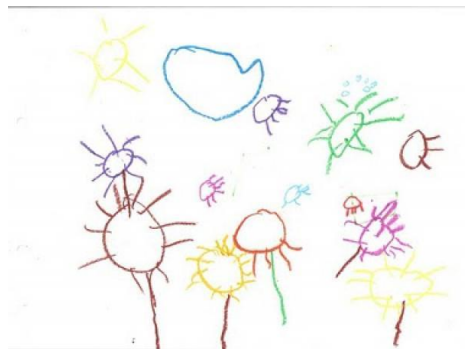
- El inicio: se da cuando los niños/as descubren los grafismos.
- Garabatos desordenados: se dan durante los dos años el niño/a en esta etapa no tienen control sobre los trazos, y los realizan desordenados, tampoco tienen intención representativa.



- Garabatos ordenados: esta etapa se da durante los tres años, el niño/a comienza a tener conexión entre sus trazos y los movimientos que realiza. Los trazos son más largos, variados y acostumbra a rellenar toda la hoja. Después de realizarlos, les puede dar un significado o nombre.



- Garabatos con nombre: esta etapa se da durante los tres años y medio. Los garabatos son más diferenciados, puede nombrar los garabatos antes de realizarlos o cuando los realiza. Cuando esto ocurre los garabatos comienzan a ser intencionales.



Según G. Calmy, la grafomotricidad depende del predominio de alguno de estos tres factores:

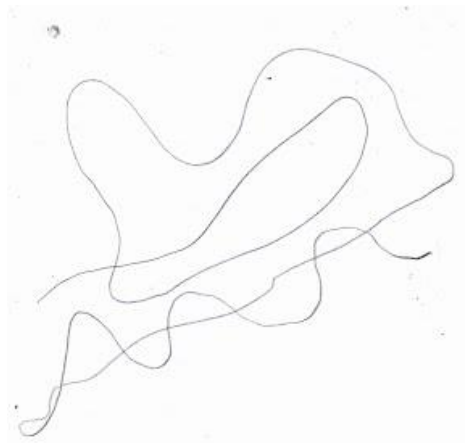
- Factor motor: se basan en prensión, postura, autonomía del brazo, antebrazo y brazo.
- Factor perceptivo: incluye la percepción visual y, por tanto, la coordinación ojo-mano.
- Factor representativo: es cuando el niño/a da significado a lo que dibuja.



Siguiendo con el factor representativo del autor G. Calmy, existe una gran diversidad en la interpretación de los dibujos, según el trazo, la forma, los colores que se utilicen, lo que se dibujó, el sol, la luna, las estrellas, las nubes, la lluvia, el arcoíris, el árbol...

Comenzaremos por los trazos, nos transmiten una información acerca de su rapidez de espíritu, o sobre sus dudas. Podemos detectar un espíritu rebelde o uno pacífico si analizamos ciertos trazos básicos: según sean continuos, oblicuos, estén borrados, etc.

Comenzaremos hablando del trazo continuo y parte de su significado. El trazo continuo es un movimiento que se desplaza por el papel sin interrupción y sin ser cortado por otras líneas denota un espíritu dócil. En caso de que las líneas sean precisas, señalan también cierta armonía. Con esto podemos decir que estaremos ante un niño/a que no trata de forzar las cosas y que no intenta retrasarlas. Es un niño que respeta su entorno, buscando tanto su bienestar físico como la paz.



Para continuar esta el trazo borrado o cortado, este trazo se opone al continuo. El niño/a comienza a dibujar con entusiasmo, pero de repente se detiene observa lo que ha hecho y comienza a dibujar a dibujar de nuevo. Se puede pensar que el primer movimiento ha sido impulsivo y que después, de pronto, el niño/a se da cuenta de que su trayectoria no está siguiendo la dirección deseada.



Por último, hablaremos del trazo oblicuo, es un trazo lanzado hacia el cielo como si fuera un cohete que se eleva o como un rayo que golpea el suelo puede representar energía e ímpetu. Podemos estar seguros de que el niño/a no se desviara de la trayectoria que se ha marcado para lograr su objetivo. Este trazo es vigoroso, son ser necesariamente agresivo. Este tipo de trazo debe de completarse con el de la presión que el niño/a ejerce al dibujar.



En cuanto a la presión, puede contener fuerza o debilidad. Una buena presión indica entusiasmo y voluntad. Y cuanto más fuerte sea, más agresividad existirá. Si los trazos son superficiales, es que el niño/a realiza su dibujo de un modo distante, sin demasiada convicción. Pero esto también podría deberse a una fatiga física.

Aparte de los trazos entran también la importancia de los cuadrados o los círculos y como se dibujan:

El cuadrado está formado por trazos rígidos y simboliza la soledad, la determinación y el poder de decisión. Pero también puede significar una actitud o un comportamiento rebelde a la influencia exterior.

Las formas cuadradas se encuentran con más frecuencia en los niños que tienen una gran necesidad de moverse, de quemar energía. Algunas veces se diría que este tipo de niño carece de delicadeza, tanto en sus movimientos como en sus palabras, y puede resultar demasiado bruscos. Es un niño/a con un carácter fuerte, al que no se le hace cambiar de opinión con facilidad.

Lo bueno es que él/ella es consciente de los motivos que lo guían. Su principal fuerza es el espíritu de competición y su debilidad, la falta de compasión.

El triángulo es un símbolo representa la elevación, el conocimiento. El vértice hacia arriba está reclamando a la energía divina que le transmita sus conocimientos, mientras que cuando este apunta hacia abajo, está orientado hacia la energía física concentrada en la tierra.

El niño que en sus dibujos incluye el triángulo con el vértice hacia arriba suele ser de naturaleza más sensible, más intuitivo y más creativo que los otros. Es un niño/a que está siempre ansioso por adquirir nuevos conocimientos. El triángulo con el vértice hacia abajo indica una naturaleza más física y material.

El niño/a busca nuevos conocimientos, pero más relacionados con lo físico que con lo espiritual. Son conocimientos que le ayudarían a mejorar su comodidad o a adquirir cosas nuevas. Es de naturaleza mucho más pragmática.

A raíz de realizar cuadrados o triángulos, se diferencian dos aspectos como la originalidad y la transparencia.

Un dibujo se considera original cuando no coincide con lo que estamos acostumbrados a ver. La originalidad indica capacidad para afirmar las opiniones propias. Algunas veces el niño utiliza el dibujo original, no para expresar sus diferencias sino para deformar una situación que no le agrada y que no quiere ver tal y como es.

Por eso la modifica mediante un pensamiento que sublima la realidad que él percibe como negativa. Es necesario definir y vigilar muy bien este tipo de circunstancia. El niño con originalidad mostrará su creatividad desde la infancia.

Por otra parte el niño/a que dibuja elementos transparentes, como una casa cuyo interior se puede ver, con los muebles y las personas que en ella habitan o bien un hombre a quien se le ven las piernas a través de los pantalones, puede indicarnos dos cosas: la primera de ellas nos mostraría un niño/a inteligente e intuitivo, capaz de percibir los sentimientos de los demás o de prever la evolución de una situación determinada, es decir, un niño que ve más allá de las apariencias.

La segunda nos descubrirá un niño/a inclinado a las mentiras y acostumbrado a camuflar sus pensamientos. Además, es consciente de su comportamiento, lo que le hace sentir una cierta culpabilidad. Su dibujo nos revela que le gustaría ser desenmascarado o liberado de su carga. De este modo, este tipo de dibujo se convierte en un mensaje que podría ser: “Mira lo que oculto y ayúdame a manifestarlo verbalmente”.

A parte de la originalidad y la transparencia hay que tener en cuenta los colores que utiliza el niño al dibujar, ya que la simbología de cada uno de los colores admite dos interpretaciones, una positiva y otra negativa. El conjunto de los colores también determinará una u otra interpretación.

Lo que nos interesa es el mensaje, plasmado consciente o inconscientemente. Tanto si los colores empleados son los apropiados como si van en contra de toda lógica, es necesario mantenerse vigilante y prudente. Los siguientes ejemplos facilitaran las explicaciones necesarias.

Para ellos, analizaremos los diferentes colores:

- **El rojo:** es el primer color que el niño/a aprende a distinguir. El niño/a que emplea preferentemente este color puede querer decir que su naturaleza es energética y que posee cierto espíritu deportivo, o bien que está viviendo algún tipo de agresividad que puede ser destructiva. Este color representa la sangre, la vida y el ardor y es un color fundamentalmente activa.

También puede a ver colores acompañados con otros, el rojo acompañado del negro deberá interpretarse con cierta prudencia, puesto que el negro bloquea la energía del rojo. Puede tratarse de un niño/a que aparentemente no muestra ninguna agresividad, pero puede manifestarse angustia y envidia de un modo explosivo.

- **El amarillo:** representa el conocimiento, la curiosidad y la alegría de vivir. El niño/a que utiliza con frecuencia este color en sus dibujos suele ser más expresivo que los otros. Es de naturaleza generosa, extrovertido, optimista y

muy ambicioso. Logrará sus metas con gran facilidad, pues su potencial es enorme.

Cuando el amarillo es excesivo nos encontraremos frente a un niño que, sin ser hiperactivo, le gusta planificar su tiempo con suficiente antelación. Es exigente consigo mismo y con los demás y puede llegar a ser agotador para quienes le rodean.

- **El naranja:** es un compuesto del rojo y el amarillo, y está entre los colores más brillantes. Expresa una necesidad de contacto social y público. El niño/a que en sus dibujos prefiere los tonos anaranjados se suele inclinar hacia la novedad y hacia las cosas que se realizan de un modo rápido.

Disfruta de los juegos de grupo, en los que demuestra su espíritu de equipo y de competencia, sobre todo si se le concede algún tipo de poder o de liderazgo. Es un niño impaciente por naturaleza, a quien no le atraen los juegos que exigen concentración y un cierto sentido de la observación.

Tanto sus gestos como su lenguaje son rápidos o incluso precipitados. Generalmente sabe cómo afirmarse, no solo ante los suyos son también en cualquier ambiente nuevo.

- **El azul:** es el último color que el niño/a distingue. Simbolizan la paz, la armonía y la tranquilidad; sin embargo, también puede reflejar un cierto aspecto línfático. El niño/a que prefiere el azul a cualquier otro color nos está diciendo que es introvertido y que desea ir a su propio ritmo.

No se le debe forzar ni hacerle cambiar de costumbres. Sus amigos serán pocos numerosos y ocasionales. Sin embargo, si el azul no encaja bien en el estilo del dibujo, el niño/a trata de hacernos comprender que se halla en un medio demasiado exigentes y que desearía un poco de paz.

La energía del azul es suave y tranquila. Si el niño/a es hiperactivo, no es aconsejable pintar de azul su habitación. Al ser este un color totalmente opuesto a sus necesidades, no se sentirá bien en ella.

- **El verde:** representa la naturaleza, tiene el mismo efecto que las hojas de los árboles, que filtran y purifican el aire. Se compone de amarillo y azul, reflejando así la curiosidad, el conocimiento y el bienestar. El niño/a que utiliza con frecuencia el verde está mostrando cierta madurez. Comprende las cosas que se le explican y luego disfruta experimentándolas por sí mismo.

De naturaleza sensible e intuitiva, sabe cuándo se le miente o cuando se le ocultan ciertos hechos. Su energía física es muy constante y es raro que se ponga enfermo. Sin embargo, si en sus dibujos emplea mal el verde, es que se siente o se cree superior a los demás. Su fuerte ego puede llegar a molestar a otros.

- **El negro:** es un color mal interpretado, se puede asociar a el mal o a los malos pensamientos. En realidad, el negro representa el inconsciente, todo aquello que no vemos. El niño/a que habitualmente emplea el negro nos está transmitiendo que tiene confianza en sí mismo, es decir, que el día de mañana no se le podrá asustar fácilmente. También es un niño/a que se adapta con facilidad a los imprevistos que le depara el destino.

En general, no se trata de un color negativo, sin embargo, hay un negro que también puede llevar en si un mensaje ambiguo o incluso decididamente nefasto. En este caso el niño estaría disimulando sus pensamientos, vigilando ciertos secretos que él considera suyos, esta podría ser una forma de autoprotección. Cuando el negro va acompañado de azul, podemos estar ante un niño depresivo, con tendencia a sentirse derrotado.

- **El rosa:** está formado por la mezcla de rojo y blanco, por lo que la energía inherente al rojo disminuye en su intensidad. El niño/a se aferra al rosa busca suavidad y ternura. Desea conocer y tener contacto solo con las cosas agradables y fáciles. Su lado positivo es que este niño/a es adaptable y resulta fácil establecer un buen contacto con él. El aspecto negativo es su vulnerabilidad ante situaciones más o menos agradables.
- **El malva:** es una mezcla de rojo y azul, el niño/a que prefiere el color malva o violeta se distingue fácilmente de los demás tanto por su actitud como por su comportamiento. Le gusta comprometerse con entusiasmo, pero consciente o inconscientemente lo que en realidad hace es “pasar de todo”.

Se trata de un tipo de niño que es a la vez extrovertido e introvertido. Podríamos decir que alterna dos periodos: durante cierto tiempo parece integrarse muy bien con los demás y luego se retira, abandonando al grupo que parecía serle tan favorable.

- **El marrón:** está relacionado con el elemento tierra, con la estabilidad, la estructura y la planificación. El niño/a que utiliza con frecuencia el color marrón aprecia la seguridad, la buena alimentación, una cama mullida y la ropa

cómoda. Cuando el color está bien integrado en el conjunto del dibujo nos está señalando a un niño estable y minucioso, paciente por naturaleza, aunque de reacciones un poco lentas.

- **El gris:** está formado por la mezcla de negro con blanco. El niño/a que lo utiliza abundantemente oscila entre lo conocido y lo desconocido. Está pasando por un periodo de transición, tiene un pie en el pasado y otro en el futuro. Si es demasiado frecuente, nos indica que al niño/a le falta seguridad en sus elecciones y por ello podría ser fácilmente influenciable.
- **El blanco:** para explicar este color, hay que referirse a lo dicho con respecto a la transparencia. Es muy raro que el niño utilice el lápiz blanco, por lo general prefiere dejar los espacios vacíos.

EL DIBUJO DE UN SOLO COLOR

Estos dibujos tienen una gran importancia, ya que pueden reflejar pereza o falta de motivación. La uniformidad de dichos dibujos es como si el niño/a no nos quisiera esconder nada, todo lo contrario, desea ser descubierto y comprendido ya que, al elaborar menos el color, exagera la importancia de los trazos y de las formas.



LOS TEMAS DEL DIBUJO

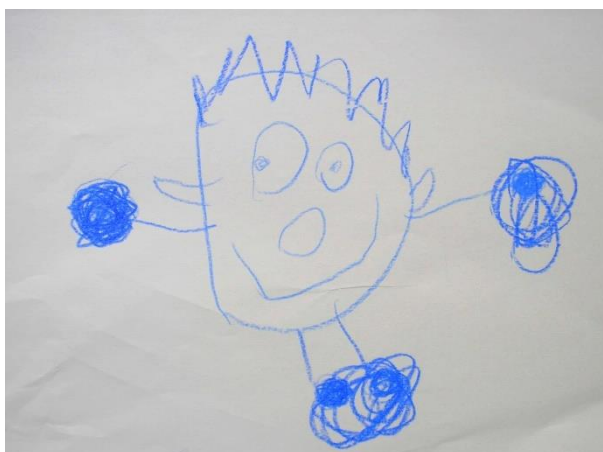
El dibujo libre es una buena forma de que expresen sus deseos y motivaciones, pero los temas que más nos ayudan a conocer mejor cómo se ven ellos ante el mundo son: **un árbol, la figura humana y la familia.**

El dibujo del árbol se considera por la autora **Nicole Bédard** como uno de los símbolos más importantes. El análisis del dibujo del árbol se divide en tres partes: la base y las raíces, la altura y el grosor del tronco, y las ramas y el follaje.

La base de tronco nos informa sobre la energía física de cada niño, cuanto más ancho sea el tronco, más enraizado estará el niño, más fácil le será cargarse de energía. Por el contrario, un niño/a que dibuje un árbol con una base estrecha nos informara de una salud frágil. La altura del grosor del tronco nos indicará la actitud y el comportamiento del niño de cara al exterior.

Por otra parte, el árbol que tiene un tronco alto y grueso ocupa más espacio, mientras que un tronco muy estrecho, será siempre más vulnerable. Las ramas y las hojas revelan imaginación y creatividad, un árbol sin hojas y con pocas ramas de seguro no está bien alimentado. Y, por último, un follaje abundante indica muchas ideas y proyectos.

En el **dibujo de la figura humana** encontramos señales que el niño nos transmite sobre él mismo y las personas que le rodean. Los trazos más importantes que debemos observar son el rostro y la posición de los brazos y de los pies.



Algunas veces los niños dibujan unos seres humanos simplificados, llamados “hombres cerilla”, este tipo de dibujo refleja que el niño/a se da a si mismo muy poca importancia.

Unos ojos dibujados con trazos grandes y redondos nos darán a entender que el niño tiene mucha curiosidad, aunque en algunos casos también podrían reflejar miedo.

En cambio, unos ojos pequeños nos dicen que el niño prefiere no ver nada de lo que está ocurriendo a su alrededor o bien sabe que se le oculta algo. La ausencia de boca señala al niño que prefiere callarse.

Por el contrario, una boca demasiado acentuada, ya sea por su abertura o su color, hace referencia al tipo de niño/a que no acostumbra a estar callado. La posición de los brazos, cuando señalan hacia arriba, significa que el niño/a quiere ser escuchado, si tiene los brazos caídos probablemente sea porque el niño/a está atravesando por un momento en el que no busca ningún contacto social, sin embargo, unos brazos abiertos en horizontal significan una necesidad de interactuar con los demás.

A través del **dibujo de la familia** el niño demuestra su situación afectiva y emocional dentro de la estructura familiar.

Si aparece o no en el dibujo, el orden en el que aparece, si dibuja a todos los miembros (o excluye a algún padre o hermano), el tamaño en el que dibuja a cada uno, si los miembros de la familia están unidos o dispersos, si se están tocando o no... Son algunas expresiones relacionadas con el miedo a perder el afecto de los padres, con los celos entre hermanos, con la necesidad de protección, etc.



Esto es una aproximación a grandes rasgos sobre el significado de los dibujos de los niños. No debemos generalizarlas pues cada niño es especial.

Cabe aclarar que los niños pueden ir modificando o alternando su forma de dibujar según el momento que estén viviendo. La clave está en detectar posibles miedos, ansiedades y preocupaciones para poder ayudarlos a superarlas.

RINCONES EN EDUCACIÓN INFANTIL

En este reto estamos trabajando cómo se desarrollan los niños y niñas en la etapa de 2 a 4 años (24 a 48 meses), a estas edades tienen más libertad de movimiento y aprendizaje es por eso por lo que las aulas suelen estar distribuidas y organizadas en txokos o rincones.

¿Qué son los rincones?

Los rincones son una forma de organización del juego guiado en las clases de infantil. Estos rincones tienen el objetivo de partir de la necesidad de acción del niño o la niña.

En las aulas de educación infantil se encuentran diversos rincones, cada uno para una actividad. Cada txoko tiene una enseñanza de calidad para ofrecer a los niños.



Aprender jugando es una manera extraordinaria de que los niños y las niñas más pequeñas adquieran conocimiento.

A continuación, ayudaremos a Alaitz a que conozca el método de trabajar por rincones en las aulas de infantil:

Los niños y las niñas realizan pequeñas investigaciones, desarrollan sus proyectos, manipulan, fomentan su creatividad, se relacionan con los compañeros y con el adulto y en definitiva satisfacen sus necesidades.

En los txokos es muy importante el material con el que se dota, de manera que realicen diferentes actividades.

Uno de los objetivos de la Educación Infantil es formar la personalidad del niño a través de los juegos. Mediante los proyectos y el juego, se desarrolla la socialización, el respeto a sus iguales, la observación, la superación de su propia frustración y el cumplimiento de las normas.

Organización de los rincones

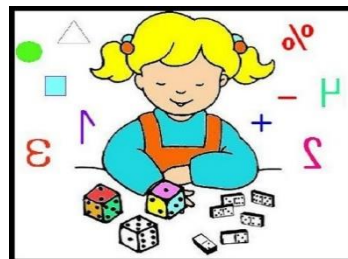
La organización está pensada para que todos los niños y las niñas pasen por todos los rincones, a lo largo de la semana o del día, de forma que se desarrollen todas las capacidades que se trabajan en cada txoko.

Tipología de los rincones de trabajo

- **Rincón de las matemáticas:**

Este relacionado con el desarrollo lógico-matemático de los niños y las niñas.

A través del contacto directo con los objetos, el niño y la niña incorpora nociones de forma, tamaño, espacio, tiempo, clase y número.



Algunos objetivos de este rincón pueden ser los siguientes:

- Lograr la incorporación de las nociones de objeto, espacio, tiempo, clase y número.
- Ejercitar conceptos como: arriba, abajo, derecha, izquierda, subir, bajar.
- Realizar agrupaciones, clasificaciones...

- **Rincón de juego simbólico:**

El juego simbólico en educación infantil permite al niño representar situaciones mentales reales o ficticias, desarrolla su lenguaje e imaginación, ayuda a tener en un futuro un juego colectivo y con reglas, progresivamente este juego va transformándose y asemejándose a la realidad.

Los objetivos del rincón del juego simbólico son:

- Alcanzar un nivel de comprensión que les permita imitar situaciones reales como jugar al papá y a la mamá, a hacer la comida...
- Tratar que el habla acompañe el juego, de modo que mientras interpretan estén hablando y compartiendo el juego con otros niños, fomentando así su sociabilización.
- Proporcionar una forma de entretenimiento para el alumno en el que a su vez libere tensiones que adquiere en la convivencia familiar, reflejándolo en su representación como, por ejemplo, una discusión familiar, una conversación telefónica, cuando regañan a un hermano...
- Que aprendan a explotar las posibilidades expresivas que ofrece su cuerpo: gestos faciales y corporales.
- Promover la capacidad de negociación: decidir, escoger, ceder, pactar...
- Representar los deseos y las emociones.



- **Rincón de plástica:**

Desarrolla la creatividad, la expresión y las artes plásticas.

En la escuela podemos realizar diferentes talleres en nuestro rincón de plástica, en el que se emplean distintas técnicas de expresión plástica. Algunos de los talleres pueden ser:



- **Taller de pintura:** en el que se realizan diferentes cuadros para decoración.
- **Taller de plastilina:** para realizar diferentes objetos en tres dimensiones.
- **Taller de manualidades:** en el que se realizan regalos para dárselos a papá o mamá.

- **Taller de construcciones:** en el que se realizan diferentes juguetes con material reciclado.
- **Taller de disfraces:** en el que se hacen disfraces para la festividad del carnaval, para Halloween.

- **Rincón de las lecto-escritura:**

Desarrolla la lecto-escritura.

En este rincón tenemos materiales para trabajar la escritura, el vocabulario, nuestros nombres, etc...

Algunos de los objetivos a conseguir utilizando este rincón en el aula son:

- Desarrollar el interés y placer por los libros.
- Favorecer el desarrollo de la comprensión y expresión oral.
- Potenciar una actitud positiva con respecto al libro y la lecto-escritura.
- Potenciar su imaginación y creatividad.
- Desarrollar la atención y memoria auditiva y visual.
- Identificarse con las sensaciones y emociones que les producen los libros.
- Estimularles para aumentar sus ganas de iniciarse en la lectura.
- Ampliar su vocabulario.



- **Rincón de motricidad fina:**

En este txoko, se desarrollan las habilidades manipulativas, la coordinación óculo-manual.

Es muy importante trabajar desde muy temprana edad todas estas habilidades para que los niños no tengan problemas de escritura o movimiento durante su adolescencia o edad adulta.

Este rincón también se relaciona con el txoko de plástica y el txoko de construcciones porque trabajan actividades como el dibujo, el movimiento de la pinza y el óculo manual y juegos de precisión como el de ensartar.



- **Rincón musical:**

En la educación infantil, la educación musical es un aspecto básico para el objetivo principal de la educación.

Unos objetivos de este rincón pueden ser:

- Descubrir su propio cuerpo y el espacio que le rodea.
- Experimentar con su entorno sonoro
- Disfrutar de la música mediante un repertorio atractivo de canciones
- Reconocer el sonido de algunos instrumentos
- Familiarizarse con el lenguaje musical a través de sus propias vivencias musicales.
- Gozar de la música mediante audiciones musicales lúdicas
- Desarrollar las capacidades relacionadas con la psicomotricidad
- Favorecer el desarrollo intelectual del niño



- **Rincón de las nuevas tecnologías:**

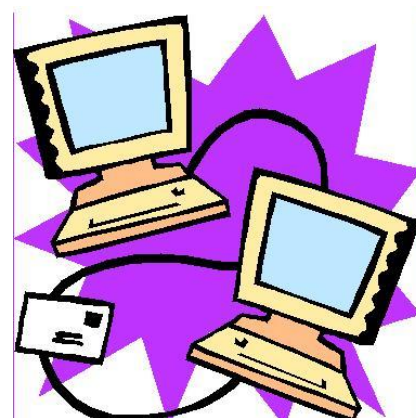
Con este rincón se pretende incorporar el ordenador a la práctica educativa en el aula de Educación Infantil.

Las nuevas tecnologías pueden emplearse en el sistema educativo para fomentar el aprendizaje.

En la actualidad, los niños asumen con total normalidad la presencia de las tecnologías en la sociedad.

Algunos objetivos que se consiguen en el rincón de las nuevas tecnologías son:

- La estimulación de la creatividad.
- La experimentación.
- Promover el trabajo en grupo favoreciendo la socialización
- Evolución de sus órganos sensoriales.
- Desarrollo de su autonomía.



- **Rincón de las construcciones**

A este rincón se pueden llevar coches pequeños, animalitos, muñecos articulados, con el fin de situarlos en las construcciones que realizan y, animados por la educadora, verbalicen las posiciones que han elegido para ellos.



Los objetivos de este rincón son los siguientes:

- Tomar contacto con elementos tridimensionales
- Identificar diferentes formas geométricas
- Conocer los colores
- Desarrollar la capacidad de atención.

- **Rincón de resolución de conflictos**

Los objetivos de este txoko son:

- Identificar conflictos utilizando sucesos y experiencias, además de los sentimientos y emociones que nos provocan.
- Comenzar a utilizar técnicas de negociación y expresar las emociones en el proceso y en el resultado.
- Comenzar a dirigir adecuadamente algunas emociones.
- Identificar las emociones propias en contextos de conflicto y desarrollar un vocabulario para expresar estas emociones.



- **Rincón de las experiencias**

Las nuevas experiencias son muy importantes en estas edades por lo que crear un rincón de experimentación nos ha parecido muy apropiado. Este rincón consiste en descubrir nuevas sensaciones relacionadas con el papel, el agua y el jabón incluyendo materiales como esponjas, embudos, recipientes, etc....

Los objetivos de este rincón son:

- Tener contacto con nuevas texturas



- Estimular la curiosidad de aprendizaje a través de la experimentación
- Estimular la observación
- Experimentar y descubrir por sus propios medios

ACTIVIDADES

Para que Alaitz pueda hacer uso correctamente dichos rincones hemos pensado en hacer actividades para trabajar en estos txokos.

RINCÓN DE MATEMÁTICAS

Nombre	Juego de colores 
Edad	De 36 a 48 meses
Materiales	Bandejas y pelotas de colores
Objetivo	Realizar agrupaciones, clasificaciones y desarrollar la motricidad
Desarrollo	Clasificar por colores las pelotas o mostrar las bandejas con colores mezclados y les pedimos que quiten las que no estén en su sitio y que las lleven a su lugar.
Evaluación	¿Han realizado agrupaciones y desarrollado la motricidad? 

Nombre	Juego de pinzas  
Edad	De 36 a 48 meses
Materiales	Pinzas y botes de colores
Objetivo	Realizar agrupaciones y desarrollar la motricidad fina
Desarrollo	Clasificar pinzas en los botes de colores
Evaluación	¿Han realizado agrupaciones y desarrollado la motricidad fina?   

RINCÓN DEL JUEGO SIMBÓLICO

Nombre	Mamas y papas  
Edad	De 24 a 48 meses
Materiales	Casita, utensilios de cocina, comida
Objetivo	Imitar conductas de la vida cotidiana
Desarrollo	Los niños y las niñas podrán jugar libremente en la casita, viviendo las experiencias cotidianas de la vida.
Evaluación	¿Han imitado las conductas de la vida cotidiana?   

--	--

Nombre	Compra venta
Edad	De 24 a 48 meses
Materiales	Puesto de compras, diferentes objetos para comprar, caja
Objetivo	Imitar las diferentes conductas de la vida
Desarrollo	Los niños y las niñas podrán realizar libremente las actividades de compra y venta de productos de forma similar a la de la vida cotidiana.
Evaluación	¿Han imitado las conductas? 

RINCÓN DE LECTURA

Nombre	Cuéntame un cuento 
Edad	De 36 a 48 meses
Materiales	Cuentos
Objetivo	Ampliar el vocabulario y desarrollar la memoria auditiva
Desarrollo	El niño/a tendrá a su disposición diferentes cuentos infantiles que podrán leer en el momento que quieran
Evaluación	¿Han ampliado su vocabulario y desarrollado la memoria auditiva? 

--	--

Nombre	Imagina
Edad	De 36 a 48 meses
Materiales	Cuento
Objetivo	Desarrollar la imaginación
Desarrollo	El educador/a enseñará a los niños y las niñas la portada de un cuento y estos tendrán que inventarse un título para ese cuento. Una vez hayan elegido el título tendrán que decir lo que creen que ocurrirá en el cuento.
Evaluación	¿Han desarrollado la imaginación? 

RINCÓN DE MOTRICIDAD FINA

Nombre	Insertar pajitas 
Edad	De 36 a 48 meses
Materiales	Pajitas y cesta con agujeros
Objetivo	Desarrollar la motricidad fina
Desarrollo	Los niños y las niñas tendrán que introducir pajitas en la cesta con agujeros teniendo que atravesar de un lado a otro.
Evaluación	¿Han desarrollado la motricidad fina?

	  
--	--

Nombre	Algodones
	
Edad	De 3 a 4 años
Materiales	Bolitas de algodón, pinzas y recipiente con agujeros
Objetivo	Estimular la motricidad fina
Desarrollo	Los niños y las niñas tendrán en cada mesa un bol con muchas bolas de algodón. Estos tendrán que coger las pinzas y colocarlo en los respectivos agujeros de los recipientes que tendrán cada uno.
Evaluación	¿Han estimulado la motricidad fina?   

RINCÓN DE MÚSICA

Nombre	Animales
Edad	De 24 a 36 meses
Materiales	No se necesitan
Objetivo	Aprender nuevo vocabulario, estimular la pronunciación de sonidos
Desarrollo	El educador/a tendrá unas tarjetas con diferentes animales e irá sacando una por una. Los niños y las niñas aparte de decir que animal es deberán realizar el sonido de estos.
Evaluación	¿Han aprendido nuevo vocabulario y estimulado la pronunciación?   

Nombre	Caja de sonidos
Edad	24 meses
Materiales	Diferentes instrumentos
Objetivo	Reconocer el sonido de algunos instrumentos
Desarrollo	Los niños y las niñas podrán experimentar de forma libre todos y cada uno de los instrumentos que se encuentran en el txoko.
Evaluación	¿Han reconocido los diferentes instrumentos? 

RINCÓN DE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS

Nombre	Aprendemos todos juntos
Edad	De 36 a 48 meses
Materiales	Ordenador http://vedoque.com/html5/lectura/lectura1/
Objetivo	Aprender nuevas palabras
Desarrollo	Los niños y las niñas podrán utilizar el ordenador para realizar la actividad de forma que aprendan palabras nuevas mediante imágenes.
Evaluación	¿Han aprendido algunas palabras nuevas? 

Nombre	Vocabulario http://www.vedoque.com/juegos/juego.php?j=vocabulario&l=es
--------	---

Edad	De 36 a 48 meses
Materiales	Ordenador
Objetivo	Aprender nuevas palabras
Desarrollo	Los niños y las niñas podrán utilizar el ordenador para realizar la actividad de forma que aprendan palabras nuevas usadas en la vida cotidiana como por ejemplo frutas, partes del cuerpo...
Evaluación	¿Han aprendido algunas palabras nuevas? 

RINCÓN DE CONSTRUCCIONES

Nombre	La torre más alta 
Edad	De 36 a 48 meses
Materiales	Piezas de colores
Objetivo	Desarrollar la motricidad fina
Desarrollo	Los niños y las niñas podrán construir torres con las piezas de colores de manera que no se caiga la torre e intentando utilizar el mayor número de palos posible.
Evaluación	¿Han desarrollado la motricidad fina? 

Nombre	Encajables
Edad	De 36 a 48 meses

Materiales	Piezas planas
Objetivo	Estimular la motricidad fina, fomentar la imaginación
Desarrollo	Los niños y las niñas tendrán a su disposición una serie de figuras planas con diferentes ranuras donde podrán encajar unas con otras de forma que creen su propia escultura.
Evaluación	¿Han estimulado la motricidad fina y fomentado la imaginación? 

RINCÓN DE RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

Nombre	Regula tu emoción
Edad	De 24 a 36 meses
Materiales	Termómetro de emoción
Objetivo	- Autorregular la emoción
Desarrollo	El niño/a cuando tiene un conflicto, tendrá que autorregularse. Para ello, existe un termómetro donde los niños/as identificarán en que emoción se encuentran.
Evaluación	¿Han autorregulado su emoción? 

Nombre	Caja del tesoro oculto
Edad	De 36 a 48 meses
Materiales	Caja de cartón Espejo
Objetivo	Desarrollar la autoestima
Desarrollo	Se trata de una dinámica que permitirá que

	los niños/as descubran lo únicos y especiales que son. Dentro de una caja esconderemos un espejo, a los niños/as les explicaremos que dentro hay un tesoro único, algo especial, maravilloso, para que cuando la abran se vean a ellos mismos y descubran que el tesoro es el.
Evaluación	¿Han entendido que ellos eran el tesoro tan especial que se escondía en la caja?   

Rincón de expresión plástica

Nombre	Creatividad
Edad	3-4 años
Materiales	Materiales reciclables
Objetivo	Fomentar la motricidad fina y desarrollar la creatividad.
Desarrollo	Los niños y las niñas podrán realizar figuras o trabajos con materiales reciclados como por ejemplo papel de aluminio, envases
Evaluación	¿Han fomentado la motricidad fina y desarrollado la creatividad?   

Nombre	Celofán nuevas texturas
Edad	3-4 años
Materiales	Papel celofán de colores, tijeras y dibujo de ventanas
Objetivo	Experimentar nuevas texturas
Desarrollo	El educador/a repartirá un dibujo de una

	ventana y los niños y las niñas deberán recortar parte de la ventana de manera que cuando se pegue el papel celofán por detrás las ventanas serán de diferentes colores.
Evaluación	¿Han experimentado con las nuevas texturas?   

Rincón de las expresiones

Nombre de la actividad	Papiroflexia
Edad	De 36 a 48 meses
Objetivos	Tener contacto con nuevas texturas
Materiales	Papeles de diferentes texturas y colores
Desarrollo	Los educadores/as repartirá a cada niño/a diferentes papeles de diferentes tamaños. Los niños/as tendrán que seguir las instrucciones del educador/a para realizar el objeto que les corresponda.
Evaluación	¿Han tenido contacto con nuevas texturas?   

Nombre de la actividad	Pompas pompitas
Edad	De 24 a 48 meses
Objetivos	Experimentar y descubrir por sus propios medios como realizar pompas
Materiales	Pompero, jabón y agua
Desarrollo	Los educadores/as dejará a disposición de los niños/as un recipiente con agua y jabón donde ellos/as podrán disfrutar realizando pompas.

Evaluación

¿Han experimentado y descubierto por sus propios medios como realizar pompas?



EL RINCÓN DE PLÁSTICA

Como equipo de educadoras infantiles hemos decidido centrarnos en el rincón de plástica. Queremos ayudar a Alaitz dándole un ejemplo de cómo vamos a simular el rincón y para ello daremos una explicación exhaustiva de qué es, qué materiales utilizaremos y etc.



Es un espacio del aula situado fuera de las zonas de movimiento. Es importante que este rincón se encuentre en las zonas de iluminación y ventilación. El decorado debe ser atractivo y creativo para llamar la atención de los niños y niñas.

Es muy importante trabajar el lenguaje plástico desde las edades más tempranas ya que ayuda a desarrollar la creatividad del niño/a además de la psicomotricidad fina, la coordinación óculo-manual, etc.

En este rincón, podemos utilizar diferentes técnicas de expresión plástica como, por ejemplo:

- **Pintura**: a través de la pintura los niños y las niñas descubren los colores, las formas, el trazo... Esto ayuda a estimular la comunicación, la creatividad, la sensibilidad y aumenta la capacidad de concentración y expresión de los niños/as. La pintura es una técnica importante ya que fomenta el desarrollo individual del niño/a, la autoestima y la creatividad.



- **Esgrafiado**: esto es una técnica donde se dibuja realizando trazos en una cartulina. Consiste en colorear la cartulina con diferentes colores hasta quedar completa para después cubrirla de negro y con un punzón realizar nuestro dibujo.



- **Modelado**: consiste en trabajar diversos materiales plásticos como la arcilla o la plastilina para crear objetos o personas iguales a la realidad.



- **Collage**: consiste en encajar diferentes elementos formando figuras, paisajes, formas, personas... con materiales como papel de periódico, revistas, fotografías o papeles de colores.



- **Construcciones**: consiste en realizar trabajos en tres dimensiones utilizando diversos materiales reciclados como cajas de cartón, botellas de plástico...



El txoko de plástica, tiene diferentes objetivos que guían el proceso de enseñanza-aprendizaje y son los siguientes:

- Desarrollar las habilidades motrices básicas relacionadas con el uso de técnicas y materiales artísticos.
- Utilizar correctamente los diferentes materiales experimentando libremente con ellos.
- Experimentar con mezclas de colores primarios descubriendo colores secundarios.
- Desarrollar su creatividad mediante la libre expresión.

Para trabajar los objetivos anteriormente mencionados utilizaremos la siguiente metodología.

Los niños/as tendrán a su alcance una gran variedad de materiales: plastilina, folios, periódicos, revistas, papel pinocho, celofán, ceras, rotuladores, temperas, tizas, pinceles, tijeras...

La forma de trabajar es permitir que los niños y las niñas disfruten de su curiosidad observando y manipulando los diferentes materiales que forman parte de nuestro rincón, ya que al utilizarlos y entrar en contacto con los materiales descubren las posibilidades expresivas que les ofrecen y eso les hace seguir experimentando.

Además, el uso de estos materiales les permitirá elaborar sus producciones con distintas técnicas mencionadas anteriormente.

Como educadoras, nuestro papel es estimular constantemente el proceso creativo de los niños/as teniendo siempre presente las siguientes pautas de actuación:

- Preparar un ambiente de trabajo para que el niño/a se sienta a gusto experimentando, inventando o creando.
- No ofrecer al niño/a un modelo, dejar que él/ella mismo desarrolle su producción.
- No imponer colores a utilizar en sus trabajos, porque impediríamos el desarrollo de su imaginación y creatividad.
- No opinar sobre el resultado de sus trabajos, ya que nuestra opinión también influiría en el desarrollo del niño/a.
- Propiciar el uso de técnicas adecuadas a las distintas edades.

EXPLICACIÓN DEL PLANO DEL AULA

Una vez explicado en qué consiste cada txoko y qué objetivos tiene daremos pie a explicar el plano que hemos diseñado de cuál sería nuestra aula perfecta.

Como grupo de educadoras, hemos diseñado nuestra propia aula de tal manera que disponemos de un espacio libre y abierto, con luminosidad, y diferentes rincones donde fomentaremos el desarrollo de los/las niños/as.

En el siguiente plano mostraremos los diferentes espacios y sus características. Para comenzar, esta aula dispone de cuatro paredes totalmente diferentes a las habituales, una de ellas es una cristalera, tras ella podemos ver el patio, el tiempo que hace ese día y lo que pasa fuera. La segunda pared contiene dos grandes ventanales altas por las que entra mucha luz. La tercera y la cuarta disponen de dos puertas correderas que comunican con las dos aulas contiguas.

Hemos decidido construir el aula de esta manera para que los niños/as tengan visibilidad, entre mucha más luz natural y puedan relacionarse con otros alumnos mezclándose entre sí.

La disposición de los cinco rincones está hecha de tal manera que la profesora pueda en todo momento lo que se realiza en cada rincón y a todos los alumnos y poder observar con toda facilidad para tomar nota de su comportamiento.

En primer lugar, encontramos el **rincón de tecnología**, donde hemos decidido colocar una pantalla digital junto con un ordenador que será dirigido exclusivamente por el/la profesor/a para que los niños/as puedan jugar virtualmente tocando la pantalla a diferentes juegos virtuales escogidos previamente por el/la profesor/a, y por otra parte un ordenador donde pueden manipularlo uno o dos niños y jugar tocando el teclado y el ratón. Hemos decidido hacerlo de esta manera porque es otra forma de fomentar su desarrollo de una manera innovadora en la educación, utilizando todo tipo de juegos: de relacionar, matemáticas, lógica...

En cuanto al **rincón de las construcciones**, se encuentra al lado del rincón de tecnología, dispone de un gran espacio. Hemos situado un pequeño mueble a su altura con diferentes cajones que separan el tamaño de las piezas de construcción, ya que esto hace que los/las niños/as jueguen con su imaginación y hagan diferentes creaciones. También hemos colocado un tapiz de goma espuma en forma de puzle para que, a la hora de jugar en ese rincón, se sientan cómodos y a gusto.

En una de las esquinas de la clase se encuentra el **rincón de lectura**, este rincón hemos decidido cerrarlo con paneles acristalados e insonorizados con un gran ventanal por el que entra mucha luz natural para que los niños/as que se encuentren en ese rincón tengan el ambiente idóneo para una buena concentración y lectura dentro del rincón. Lo hemos distribuido de tal manera que dispongan de una gran variedad de libros de diferentes texturas, olores..., y una vez escogido el libro que deseen puedan disfrutarlo bien en un sofá adecuado a su altura y edad o en el tapiz con cojines de diferentes tamaños situado en el suelo de la clase.

El **rincón de juego simbólico**, es decir la cocinita, y el supermercado se encuentran en frente del choco de lectura. Este rincón es uno de los que más luminosidad tiene ya que se encuentra al lado de la cristalera del patio y frente al otro ventanal. En este rincón como hemos mencionado se encuentra la cocinita donde están todos los electrodomésticos de una cocina real, como, por ejemplo: el horno, la lavadora, los fuegos, la plancha, el fregadero y una mesa con seis sillas donde podrán comer y sentarse a jugar, junto a la cocina hemos colocado una pequeña cama.

Con esto queremos conseguir y fomentar la autonomía personal. También, en ese mismo rincón está ubicado el supermercado, con todo tipo de alimentos sanos y con una pequeña caja registradora donde los niños/as podrán jugar a comprar como se hace en un supermercado habitualmente. El fin de este supermercado es que comiencen con las matemáticas a la hora de pagar los alimentos que ellos compren. Por supuesto todos los electrodomésticos, baldas, mesa y sillas son de su tamaño, es decir, pequeños.

Apartado de los diferentes rincones ya nombrados, se encuentra el rincón de **resolución de conflictos**, lo que hemos realizado para formar este rincón es un pequeño círculo en el suelo dividido en dos partes, por una parte, hay un dibujo de una boca, es decir, el niño/a que hable y por otra parte un dibujo de una oreja. Se trata de que uno escuche mientras el otro habla y al revés, manteniendo una conversación y resolviendo el conflicto que hayan tenido. Lo que queremos conseguir es que sepan resolver los conflictos de manera pausada y simple mediante el dialogo. Por otro lado, hemos diseñado una pequeña aula aparte, para

que en el caso de no haber resuelto el conflicto con éxito puedan meterse en una habitación para hablar tranquilamente con la presencia de un educador/a.

Por último, hablaremos del **rincón de plástica**, se encuentra situado en otra de las esquinas del aula, una de las paredes que se encuentra en ese rincón es una gran cristalera por donde pueden ver el patio y entra mucha luz. Hemos dividido el rincón de plástica en tres pequeñas partes. Por un lado, encontramos la pizarra con un pequeño cajón de tizas movable donde podrán dibujar cuanto quieran y de forma libre. En segundo lugar, hemos colocado dos pequeños caballetes movibles a su altura para que también puedan dibujar con pinceles y trabajar la motricidad fina. En la cristalera, encontramos las baldas donde se encuentran todo tipo de materiales para trabajar en el aula.

En la otra parte encontraremos diferentes cajones con los nombres de cada niño/a para que puedan meter sus creaciones poder observar su evolución y conservarlos hasta final de curso. También hemos colocado una caja con papel de reciclaje para tirar los papeles que se puedan aprovechar y por último dos grandes mesas movibles y plegables donde caben 12 niños/as, donde se sentaran a realizar las diferentes actividades.

Para este rincón, será obligatoria la utilización de un peto aparte, solo para ponérselo en el momento en el que estén en el rincón de plástica.



Adjunto anexo 1 (plano del aula)

Adjunto anexo 2 (plano del rincón de plástica)

LA INTERCULTURALIDAD

Una vez explicados los rincones debemos tener en cuenta que es fundamental tener en cuenta la interculturalidad. Hoy en día cada vez es más común el concepto de inclusión en la sociedad y es por esto por lo que gran parte del alumnado vienen de otras culturas. A través de la metodología y el funcionamiento de los rincones podemos trabajar la inclusión en el aula.

La interculturalidad tiene diferentes definiciones como:

- Un proceso dinámico y permanente de relación, comunicación y aprendizaje entre culturas en condiciones de respeto, legitimidad mutua, simetría e igualdad.
- Un intercambio que se construye entre personas, conocimiento, saberes y prácticas culturalmente distintas, buscando desarrollar un nuevo sentido de convivencia de estas en su diferencia.

- Un tarea social y política que parte de prácticas y acciones sociales concretas y conscientes e intenta crear modos de responsabilidad y solidaridad.
- Un espacio de negociación y traducción donde las desigualdades sociales, económicas y políticas, y las relaciones y los conflictos de poder de la sociedad no son mantenidos ocultos sino reconocidos y confrontados.

La educación intercultural está cada vez más relacionada con la **educación inclusiva** y considera clave rescatar la aportación a nivel internacional de Mel Ainscow uno de los principales defensores de la inclusión desde la perspectiva de ir más allá de la atención a las personas con necesidades especiales y tener como estrategia englobar a todo el alumnado.

La inclusión implica procesos para fomentar la participación y reducir la exclusión en la cultura y las comunidades.

MODELO INCLUSIVO

- Enfoque en la clase
- Consultas y colaboración
- Necesidades de la clase y del proceso educativo
- Estrategias a disposición del maestro
- Clase flexible, que reacciona con interés

Cómo trabajar la interculturalidad en el aula

Existen diferentes rincones que son muy útiles para trabajar la interculturalidad en Educación Infantil.

- A través del **rincón de las tecnologías**, podemos acercar a nuestros alumnos a la realización de actividades lúdicas y educativas con programas para trabajar el vocabulario en castellano. Para ello, utilizaremos Internet para sacar información sobre los lugares a los que pertenecen los alumnos inmigrantes, la vestimenta, la gastronomía, etc.
- En el **rincón simbólico**, se pueden llevar a cabo juegos de rol, así como actividades o juegos típicos del lugar de procedencia de los niños inmigrantes y que ellos jueguen y practiquen los juegos típicos que realizan los niños de este país. El objetivo es que ambos conozcan y aprendan de la otra cultura para que comiencen a respetarla y a mostrar interés por ella.
- En el **rincón de lecto-escritura**, se dispone de los cuentos clásicos en castellano, podemos incluir cuentos tradicionales procedentes de la cultura de los alumnos

inmigrantes en colaboración con los padres. De esta forma, conseguimos que el resto de los alumnos conozcan cuentos nuevos y que los alumnos que se encuentran en desventaja social se sientan más cómodos e integrados en clase.

- En la **decoración del aula** podemos dedicar un espacio para imágenes o murales en los que se representen las diferentes culturas y países de procedencia de cada uno de nuestros alumnos, con el fin de conseguir un ambiente de igualdad, tolerancia y respeto por cada una de ellas.

Enfoques educativos de la Educación Intercultural

- Tiene una visión esencialmente dinámica.
- Plantea ocasiones educativas cuando no hay en la escuela alumnos etnias.
- Hace un enfoque globalizador.
- Se centra preferentemente en las relaciones igualitarias entre las culturas.
- Facilita y promueve proceso de intercambio, interacción y cooperación entre las culturas.
- Pone el acento no tanto en las diferencias cuanto en las similitudes.
- Realiza una aproximación crítica, valorando y analizando culturas.
- Contempla el proceso educativo no como elemento segregador sino aglutinador.
- Hace un enfoque interactivo, de interrelación, tipo “tapiz”.

ACTIVIDADES

Para trabajar la interculturalidad en el aula prepararemos una serie de actividades o dinámicas para que Alaitz pueda trabajar en el aula.

Nombre:	Collage de la familia
Edad:	24 a 36 meses
Objetivo:	- Conocer las familias de los compañeros/as de clase
Materiales:	Folios, pinturas, fotos de la familia
Desarrollo:	Los niños y las niñas traerán fotos de su familia para después en el aula hacer un collage. Esta actividad es muy apropiada para que todo el alumnado vea qué tipos de familias existen y cuáles son las familias que

	tienen sus compañeros/as del cole. Es una actividad muy acogedora y dado que estamos trabajando la interculturalidad, los niños y niñas podrán ver qué tipo de vestimenta y culturas hay en otras familias.
Evaluación:	¿Ha hecho cada niño/a su collage de la familia?

Nombre:	Cuentacuentos
Edad:	36 a 48 meses
Objetivo:	- Fomentar valores
Materiales:	Libros y cuentos sobre valores
Desarrollo:	Los cuentos, aparte de ser atractivos y divertidos para los niños y las niñas trabajan valores como el respeto, la empatía, igualdad, compañerismo, tolerancia... Estos valores ayudan a que el alumnado entienda. A continuación, os dejamos unos cuentos que pueden ser útiles para trabajar en el aula: - Las conejitas que no sabían respetar (RESPECTO) https://www.guiainfantil.com/articulos/ocio/cuentos-infantiles/las-conejitas-que-no-sabian-respetar-cuento-para-ninos/ - El pirata de las estrellas (EMPATÍA) https://issuu.com/bookcentoquarantave/docs/pages_from_o.pirata_int_es - La princesa que quería escribir (IGUALDAD, COEDUCACIÓN) http://sonandocuentos.blogspot.com.es/2013/10/la-princesa-que-queria-escribir.html - El orejón (TOLERANCIA) https://www.guiainfantil.com/1234/cuento-por-la-tolerancia-el-orejon.html

	- El bosque (COMPAÑERISMO) https://es.slideshare.net/guesta5c2d2/cuento-en-el-bosque-a-browne
Evaluación:	¿Han entendido los cuentos? ¿Han participado todos los alumnos/as en la actividad?

Nombre:	Me miro al espejo y qué veo
Edad:	36 a 48 meses
Objetivo:	- Enseñar que todos somos iguales - No dar importancia solo a lo físico de una persona (niño/niña)
Materiales:	Un espejo
Desarrollo:	Esta actividad se puede realizar en parejas del mismo sexo o del sexo contrario. Consiste en que los niños se miren frente al espejo y que aprendan a ver las diferencias físicas que existen entre ellos, pero que a la vez observen y comprendan que son muy parecidos y que las diferencias no deben ser motivo de discriminación, superioridad o rechazo, sino algo normal.
Evaluación:	¿Han participado todos los niños/as?

Nombre:	Un beso para ti, otro para mi
Edad:	36 a 48 meses
Objetivo:	- Dar besos y abrazos - Bailar y divertirse - Expresar sus emociones
Materiales:	No se necesitan

Desarrollo:	La educadora Infantil pone música de fondo para que los niños bailen y se muevan libremente por el aula a ritmo de la música. Cuando se crucen con un niño tendrán que mirarlos a los ojos y sonreírle. Luego tendrán que saludar con la mano a alguien que encuentren en su camino; y después, cuando se crucen con alguien tendrán que darle un besito o un abrazo. Por último, comentaremos cómo se han sentido
Evaluación:	¿Han expresado afecto con todos los compañeros/as de clase?

Nombre:	¿Qué vamos a probar?
Edad:	36 a 48 meses
Objetivo:	- Conocer platos nuevos de otros países y culturas
Materiales:	Comida del país que toque
Desarrollo:	En este segundo trimestre comenzaremos un proyecto a cerca de la interculturalidad. Para ello haremos un estudio de 3 países: China, Marruecos, España y Escocia. En esta actividad prepararemos los platos de comida más típicos de esos países para que los niños y niñas los conozcan y los puedan probar.
Evaluación:	¿Han probado todas las comidas?

Nombre:	¿Cómo me visto?
Edad:	36 a 48 meses
Objetivo:	- Conocer los diferentes trajes de otras culturas
Materiales:	Trajes del país que toque

Desarrollo:	En este segundo trimestre comenzaremos un proyecto a cerca de la interculturalidad. Para ello haremos un estudio de 3 países: China, Marruecos, España y Escocia. En esta actividad nos vestiremos con los trajes más típicos de esos países para que los niños y niñas los conozcan y puedan vestirse igual.
Evaluación:	¿Han participado para vestirse con los trajes?

Leyenda de evaluación



ESCUELA DE PADRES Y MADRES

Como futuras educadoras infantiles nos hemos informado sobre el significado y concepto de la Escuela de Padres y Madres. En este trimestre Alaitz tendrán que colaborar con los padres y las madres del alumnado del aula. Entre los niños y niñas hay gran diversidad cultural y es por eso por lo que hemos creado un taller de masajes y daremos un seminario acerca de la educación incidental.

La escuela de padres y madres es...	La escuela de padres y madres no es...
Un foro de formación y encuentro	Un ciclo de conferencias
Un espacio de dialogo, discusión e intercambio de experiencias	Un consultorio psicólogo
Una programación y una evaluación de actividades vinculadas al contexto educativo de los hijos	Una serie de actividades desvinculadas del centro educativo de los hijos
Un compromiso de asistencia y participación	Un lugar de entretenimiento, para 'pasar el rato'

Un trabajo en grupos para adquirir herramientas aprovechables en la difícil tarea de educar	
---	--

Objetivo general

El objetivo principal de la escuela de padres y madres es proporcionar a los padres y a las madres un espacio para pensar y reflexionar a través del intercambio de información relevante y de experiencias cotidianas que favorezcan el desarrollo de habilidades personales para resolver problemas y satisfacer las necesidades de sus hijos/as en el tránsito hacia una vida laboral, productiva y socialmente plena.

Objetivos Particulares

- Abrir espacios de reflexión sobre situaciones cotidianas y sobre los criterios básicos de funcionamiento del grupo familiar.
- Analizar las diferentes etapas que recorre una familia en su ciclo vital.
- Favorecer la comunicación en el grupo familiar y con el entorno comunitario.
- Promover el conocimiento de las características y necesidades de los hijos/as.
- Dotar a los padres y madres de recursos y habilidades que posibiliten el crecimiento integral de sus hijos y del grupo familiar.
- Promover la participación consciente y activa de los miembros del grupo familiar en el proceso de enseñanza y aprendizaje desde los distintos roles.

TALLER DE MASAJES

El masaje infantil es una antigua tradición en muchas culturas del mundo, que se ha transmitido de madres y padres a hijas y a hijos.

Aspectos para tener en cuenta:

- Escoge un ambiente tranquilo con una temperatura templada sin corrientes de aire y con música relajante.
- Elige una superficie plana y coloca una toalla encima para recostar al niño/a. También puede ser sobre la cama, el cambiador, pero procura vigilarlo en todo momento.
- Ten lo que necesites al alcance de la mano para no dejar al niño/a desatendido ni un momento. Esto es, crema o aceite para masajes.
- Quítate anillos, pulseras o relojes que pudieran hacerle daño.
- Procura tener las manos templadas para que no sienta frío al contacto.
- Antes de comenzar los masajes, aunque no entienda ni responda, invítale a comenzar la sesión de masajes. Es muy importante que el niño está dispuesto,

desde luego no hay que forzarlo. Debe ser un momento placentero. Hay niños/as a los que no les gustan los masajes, o puede que ese día y en ese momento que hemos elegido no estén con ganas de que los toquen.

- Si lo notáis dispuesto y contento, comenzar el masaje, siempre empezando por la cara, las manos o los pies y poco a poco seguir con el resto del cuerpo.
- Tienes que estar atenta/o a lo largo de la sesión de que el niño/a se encuentre a gusto, a señales que te indiquen si está disfrutando o bien está incómodo y conviene dejarla para otro momento.

A continuación, os mostraremos los diferentes beneficios que le darán al bebé:

- Ayuda a regular y reforzar las funciones respiratoria, circulatoria y gastrointestinal. A través de la estimulación se pueden controlar las incomodidades producidas por los cólicos, gases y estreñimiento, y las molestias por la salida de los primeros dientes.
- Ayuda al bebé a relajarse y lo alivia del estrés y los bloqueos que produce encontrarse diariamente con cosas nuevas.
- Ayuda a intensificar la comunicación afectiva entre el bebé y las personas de su entorno, facilitando la comunicación no verbal.
- Ayuda a estimular el sistema inmunológico y propicia un mejor desarrollo del sistema nervioso.
- Ayuda a aumentar la autoestima del bebé.
- Ayuda a que el bebé tenga un sueño más tranquilo y profundo.
- Ayuda a aumentar el contacto afectivo del bebé con sus padres a través del toque, la mirada, la piel, la sonrisa, los sonidos, los abrazos, las caricias, el olor y los estímulos. El masaje transformará al bebé en un niño saludable en todos los aspectos.

Existen distintos tipos de masajes:

- **Masaje relajante (Documento 1)**
https://www.youtube.com/watch?v=tkRkJ-m_aU

Es generalmente un masaje aplicado suave y delicadamente. Los movimientos son suaves, armónicos y sin brusquedad, resultando agradable a la persona que lo recibe. A continuación, explicaremos como se debe hacer a un niño/a:

Primero se empieza por **los brazos**, en primer lugar, se deberá poner al niño o la niña boca arriba sobre una



superficie plana. Para continuar, cogeremos el brazo del niño/a y pasaremos la mano apretando ligeramente desde la muñeca al hombro por la parte externa y de la axila a la muñeca por la parte interna.



Después, seguiremos con **las piernas**. Primero cogeremos una de sus piernas por el talón y pasamos la mano suavemente por la parte exterior de la pierna desde el muslo hasta el tobillo y después por la parte interna iremos desde el tobillo hacia el muslo.

A continuación, nos centraremos con **el pecho**. Nos pondremos frente al niño/a y empezaremos a masajear la tripa subiendo lentamente hacia las costillas en forma de medio círculo. Una vez lleguemos a los hombros,



repetiremos desde la tripa.



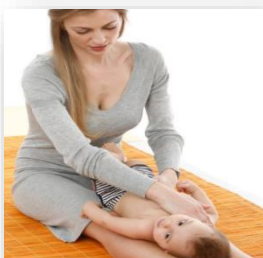
Acabaremos **con la espalda**. Pondremos al niño o la niña boca abajo y empezaremos a masajear los hombros y bajaremos por la espalda hasta llegar a los talones.

- **Masaje Shantala (Documento 2)**

<https://www.youtube.com/watch?v=Z8PmOILrTUw>

Es una técnica milenaria desarrollada en la india para los bebés y los niños/as. Este masaje fue descubierto por el doctor francés F. Leboyer en uno de sus viajes a la india después de observar como una madre masajeaba a su bebé.

En primer lugar, comenzaremos por **el pecho**. Una vez untadas las manos con aceite o crema, las pondremos sobre el pecho del niño o la niña y las moveremos en dirección opuesta, siguiendo la línea de las costillas.



Después, las manos subieran y bajarán mientras se cruzan. Las manos deberán ir desde el costado

izquierdo del niño o la niña hasta su hombro derecho y viceversa.

Con el niño o la niña tumbada sobre el costado derecho, sujetaremos su brazo extendido con la mano izquierda mientras que con la mano derecha rodearemos su hombro. Realizaremos una especie de brazalete que tendremos que deslizar por el brazo.



Para continuar, nos centraremos en **la mano y en el antebrazo**. Rodearemos con cada mano el brazo y desplazaremos por todo el brazo cada mano en un sentido.

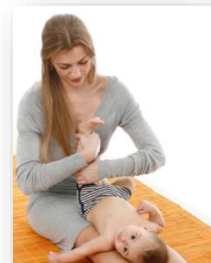


Nos centraremos aún más en las palmas de **las manos**. Con los pulgares, masajearemos las palmas desde la base de la mano hasta la punta de los dedos.



A continuación, seguiremos con **la tripa**. Desde la base del pecho deslizaremos las manos planas una después de la otra en perpendicular al niño o la niña.

Una vez finalizada la tripa, seguiremos con las piernas. Haremos lo mismo que con los brazos. Primero, bajaremos en forma de brazalete desde el muslo hasta el tobillo, con una mano y luego con la otra. Después, con las dos manos a la vez en dirección contraria desde la ingle hasta el pie.



Para masajear la planta de **los pies**, con los pulgares iremos desde el talón hasta los dedos y finalmente con la palma de la mano.

Para realizar la parte de **la espalda**, pondremos al niño o la niña boca abajo y transversalmente a nuestras piernas, con la cabeza a nuestra izquierda. Colocaremos nuestras palmas planas en la parte superior de la espalda y realizaremos movimientos primero con una mano y después con la otra, hacia delante y hacia atrás.



Con la mano izquierda, recorreremos la espalda, desde la nuca hasta las nalgas suavemente. Al mismo tiempo, con la mano derecha empujaremos desde el culete del niño o la niña.

Desde la espalda nos dirigiremos a los pies. Con la mano derecha sujetaremos los pies y mantendremos sus piernas lo más estiradas posible, mientras recorremos la espalda con las manos y las piernas con la mano izquierda. Al llegar a los talones, levantaremos la mano y volveremos a realizar lo mismo.



Una vez acabamos con el cuerpo, pasaremos a **la cara**, primero desde la frente a las mejillas. Tiene que ser un masaje ligero, comenzaremos por la frente hacia los lados siguiendo el borde de las cejas. Cada vez, tendremos que realizar un recorrido más largo.



Por último, con los dedos índice o los pulgares, desde la base de la nariz, iremos de arriba hacia abajo. Posaremos los dedos de forma ligera en los párpados del niño o la niña y llegaremos hasta la nariz.

- **Masaje estimulante (Documento 3)**

<https://www.youtube.com/watch?v=kRyiqaxksrQ>

Este masaje como su propio nombre indica su único objetivo es la estimulación del niño/a.

Primero, deslizaremos la mano plana desde el hombro derecho hacia su cadera izquierda y desde su hombro izquierdo hacia su cadera derecha.

Después, masajearemos los dedos de las manos y después las palmas.

A continuación, frotaremos los tobillos en un movimiento de vaivén y después haremos círculos en la planta de los pies.

También, daremos pellizquitos suaves desde las manos hasta los hombros y viceversa.

Finalmente, haremos círculos desde la sien hacia el centro de su frente.



- **Masaje para los cólicos (Documento 4)**

Este masaje tiene como objetivo principal evitar o calmar los cólicos de los niños/as.

Primero con la palma hacia abajo, realizaremos círculos en el sentido de las agujas del reloj en el **abdomen** del niño o la niña.





Con las hacia abajo, iremos desde la parte superior del abdomen hasta la inferior, alternando las dos manos y presionando ligeramente

Tambien recorreremos con las manos el abdomen desde el lado derecho al izquierdo, con suavidad.



A continuacion, flexionaremos las rodillas del niño o la niña alternandolas.

Flexionaremos ambas rodillas a la vez hacia el abdomen y mentendremos unos segundos en esa posición.



Centrandonos también en las piernas, flexionaremos las rodillas a la vez, cruzando las piernas mientras presionamo suavemente en el abdomen.

Con el niño o la niña de lado, realizaremos circulos en su abdomen de la derecha a la izquierda.



Para la realización de éstos masajes hemos preparado un cronograma donde aparecerá qué días a la semana realizaremos los masajes. Dichos masajes estarán organizados de la siguiente manera:

Enero 2018

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1	2	3	4	5	6	7
8	9 Taller de masajes para cólicos Actividad 1	10	11 Taller de masajes para cólicos Actividad 1	12	13	14
15	16	17 Taller de masaje Shantala Actividad 2	18	19 Taller de masaje Shantala Actividad 2	20	21
22	23 Taller de masaje estimulante Actividad 3	24	25 Taller de masaje estimulante Actividad 3	26	27	28
29 Taller de masaje relajante Actividad 4	30	31 Taller de masaje relajante Actividad 4				

Nombre de la actividad	Masaje para cólicos
Edad	De 2 a 4 años
Destinatario	Padres/madres y familiares
Objetivos	Evitar los cólicos Crear un vínculo de apego
Materiales	Aceite o crema infantil
Desarrollo	En la primera sesión, explicaremos qué es un masaje, los beneficios que suponen en los bebés/niños/as y aspectos para tener en cuenta.
Tiempo	1 horas

Nombre de la actividad	Masajes para cólicos
Edad	De 2 a 4 años
Destinatario	Padres/madres y familiares
Objetivos	Evitar los cólicos Crear un vínculo de apego
Materiales	Aceite o crema infantil
Desarrollo	Empezaremos con el masaje para cólicos. Ver documento 4
Tiempo	2 horas

Nombre de la actividad	Masaje Shantala
Edad	De 2 a 4 años
Destinatario	Padres/madres y familiares
Objetivos	Estimular el cuerpo del niño/a
Materiales	Aceite o crema infantil
Desarrollo	En la tercera sesión de masajes, explicaremos qué es el masaje Shantala y empezaremos con la técnica. Ver documento 2
Tiempo	2 horas

Nombre de la actividad	Masaje Shantala
Edad	De 2 a 4 años
Destinatario	Padres/madre y familiares
Objetivos	Estimular el cuerpo del niño/a
Materiales	Aceite o crema infantil
Desarrollo	Retomaremos el masaje Shantala donde lo dejamos la sesión anterior. Ver documento 2
Tiempo	2 horas

Nombre de la actividad	Masaje relajante
Edad	De 2 a 4 años
Destinatario	Padres/madres y familiares
Objetivos	Relajar
Materiales	Aceite o crema infantil
Desarrollo	Em la quinta sesión, explicaremos qué es un masaje relajante y a continuación empezaremos con la técnica del masaje. Ver documento 1
Tiempo	2 horas

Nombre de la actividad	Masaje relajante
Edad	De 2 a 4 años
Destinatario	Padres/madres y familiares
Objetivos	Relajar
Materiales	Aceite o crema infantil
Desarrollo	Seguiremos con la técnica del masaje relajante. Ver documento 1
Tiempo	2 horas

Nombre de la actividad	Masaje estimulante
Edad	De 2 a 4 años
Destinatario	Padres/madres y familiares
Objetivos	Estimular el cuerpo del niño/a
Materiales	Aceite o crema infantil
Desarrollo	En la séptima sesión, explicaremos qué es el masaje estimulante y comenzaremos a practicar la técnica. Ver documento 3
Tiempo	2 horas

Nombre de la actividad	Masaje estimulante
Edad	De 2 a 4 años
Destinatario	Padres/madres y familiares
Objetivos	Estimular el cuerpo del niño/a
Materiales	Aceite o crema infantil
Desarrollo	Seguiremos con la técnica del masaje estimulante. Ver documento 3
Tiempo	2 horas

SEMINARIO

¿Qué es la educación incidental?

El aprendizaje incidental es el que ocurre fuera de una situación intencional de enseñanza reglada.

Por un lado, es aquel que se produce cuando aprendemos algo nuevo viendo la televisión, leyendo un libro, hablando con un amigo, jugando a un videojuego o, como muchos estudiantes de idiomas hacen, viajando a otro país y exponiéndonos al idioma.

El aprendizaje incidental siempre está conectado a otra actividad o experiencia. Por ejemplo, jugar a un videojuego en otro idioma. En este caso, la actividad principal es jugar, el vocabulario que aprendes acompaña a la experiencia de juego.

Por otro lado, la educación incidental es un tipo de educación que se aprende sin querer, es decir accidental o incidentalmente. Por eso entendemos por aprendizaje incidental el **aprendizaje no planificado o no intencionado** que puede ocurrir en cualquier momento.

Por ejemplo: Una familia hace un viaje en coche y por la ventana se ve un caballo, los padres les explican qué animal es. Los niños dirán en alto el nombre del animal y se pondrán contentos. Un rato después cuando están llegando al destino los niños ven el mismo animal y dicen que es el animal que han visto anteriormente, han prendido un nuevo animal y todos los caballos que ven son los mismos.

Los expertos en el aprendizaje incidental señalan que los niños desde que son pequeños ya participan en el aprendizaje incidental a partir de que desarrollan habilidades para hablar, jugar con sus juguetes e interactuar con su familia o amigos.

¿Qué se aprende a partir del aprendizaje incidental?

Mediante juegos no estructurados, los niños pueden aprender a:

- Resolver problemas
- Explorar
- Usar el lenguaje, social, físico
- Autorregular sus habilidades de observación, diálogo y negociación.
- Hacer cálculos aritméticos
- Fomentar su creatividad y/o curiosidad
- Entre otros aspectos

Diferencias entre aprendizaje incidental y aprendizaje deliberado o intencional

La diferencia se basa en la intención. El aprendizaje deliberado ocurre cuando tenemos una meta u objetivo.

El aprendizaje incidental en cambio se da cuando la intención que tenemos no se basa en una meta específica.

Los dos tipos de aprendizaje son complementarios, aunque el aprendizaje deliberado es efectivo cuando queremos aprender algo específico.

Las tres características que diferencian el aprendizaje incidental del deliberado son:

- Promueve el disfrute y la participación.
- Se da en un entorno más divertido y abierto.
- Fomenta la curiosidad y la expansión de conocimiento.

Ventajas y desventajas de las nuevas tecnologías en Educación Infantil

Texto recuperado de:

<http://aidaticsceu.blogspot.com.es/2011/10/ventajas-y-desventajas-de-las-nuevas.html>

Disponemos de las siguientes ventajas:

- Una ventaja es la **cantidad de recursos de los que disponemos** a raíz de la utilización de internet.
- Es un recurso que nos permite atender a la **diversidad del aula** en un mayor grado.
- Posibilita las **relaciones sociales** fuera de la escuela
- Conseguimos **preparar a los niños para un futuro** en el que estas serán algo indispensable y normal en su día a día.
- **Aparece la interactividad** esto significa que todos los alumnos pueden elegir libremente cada uno su camino.

Los inconvenientes en cambio son los siguientes:

- **Aíslan al alumno** ya que se tan solo se centran en prestar atención a la pantalla del ordenador por lo tanto podemos decir que “enganchan”.
- **Necesitan mucho cuidado** ya que **son muy delicadas**, debemos enseñar a los niños que hay que llevar cuidado ya que se pueden romper fácilmente y además **deben estar** siempre **actualizadas**.
- **Disminuyen la creatividad** de los niños y los maestros ya que no dejan paso a la originalidad.

- **Son muy caras** por lo que no todas las escuelas pueden permitirse el lujo de disponer de ellas.
- **Entorpece el aprendizaje de la escritura**

A continuación, hablaremos sobre la televisión, los videojuegos, los móviles y tablets. Para ello daremos unos consejos a los padres para evitar problemas y disfrutar de manera sana el uso de estos con los niños y niñas.

LA TELEVISIÓN

Los programas con mayor preferencia para los niños son los dibujos animados pero la gran mayoría de éstos no contribuyen al aprendizaje o adquisición de conocimientos que le permitan el desarrollo integral como persona debido que expresan en su gran mayoría violencia y otros contenidos que a su edad no están en condiciones de asimilar y que además podrían generar una maligna influencia en el desarrollo infantil.

Programas Infantiles

RECOMENDADOS	NO RECOMENDADOS
Pocoyó	Los Simpson
Peppa Pig	Padre de familia
Mickey Mouse	La que se avecina
La patrulla canina	Soy Luna
La doctora juguetes	Bob esponja

Problemas relacionados por el exceso de TV

- Trastornos del sueño:

Afecta a las horas de sueño de los niños muy negativamente, así pues, el ver programas de televisión continuamente durante largos periodos de tiempo, altera el ritmo biológico del sueño.

- Consumismo:

Incita a los niños a querer que les compren todo lo que ven en la pantalla

- Falta de desarrollo social:

El contacto social se va perdiendo poco a poco y los niños y niñas tienden a aislarse y a dejar de jugar juntos.

- Pasividad:

Retrasa el desarrollo infantil en su totalidad puesto que los niños y niñas no hablan, no se mueven y no expresan todo lo que deberían. Permanecen quietos delante de la pantalla.

- Tendencia a confundir lo imaginativo con la realidad:

Los niños y niñas pequeños están aprendiendo y deben saber diferenciar la ficción de la realidad, pero la televisión les obstaculiza porque la mayoría de lo que ven es ficticio

- Tolerancia a la violencia y a las conductas delictivas:

No pueden entender que la violencia esté mal porque lo ven continuamente en la televisión como algo normal

- Falta de iniciativa y creatividad:

No estimula la creatividad en los niños como lo hace los juegos.

Horario de la televisión

La Academia Estadounidense de Pediatría recomienda que los niños/as mayores de 2 años, vean no más de una a dos horas de televisión diariamente.

Una vez que tu niño cumpla 2 años, limita el tiempo total que pasa ante la pantalla a una o dos horas al día, e incluso ese tiempo es mucho para un niño activo.

A la hora de ver algún programa, en vez de sentarte a ver cualquier cosa que haya en la tele, usa los listados de programas para seleccionar con cuidado lo que tu hijo va a ver y apágala cuando el programa haya acabado.

¿Qué tipo de televisión se debe comprar?

Dependiendo de a cuanta distancia está colocada:

DISTANCIA A LA QUE VES LA TELEVISION	Tamaño de pantalla recomendado para ti		
	Elegir una TV HD (1366x768) de	Elegir una TV Full HD (1920X1080) de	Elegir una TV Ultra HD (3840x2160) de

Entre 1 y 1,5 metros	-	19" /48 cm a 24" /61cm	40" /102 cm a 46" /117 cm
Entre 1,5 y 2 metros	19" /48cm	26" /66 cm a 32" /81cm	46" /117 cm a 85" /216 cm
Entre 2 y 3 metros	24" /61 cm a 32" /81 cm	32" /81 cm a 46" /117 cm	60" /1522 cm a 85" /216cm
Entre 3 y 4 metros	32" /81 cm a 40" /102 cm	46" /117 cm a 55" /152 cm	110" /279 cm

Según una encuesta realizada en los Estados Unidos, uno de cada cinco niños de cuatro años o menos puede ver la tele en su propio cuarto. Esto nos hace plantearnos si es conveniente poner la televisión en la habitación de los niños/as, ¿sí o no?

La respuesta más sensata es que no. No es conveniente. Si bien algunos padres la utilizan como un recurso fácil para que sus hijos se vayan a la cama sin rodeos, la recomendación es retirar la televisión de la habitación de los niños. Ver la tele antes de dormir está asociado, entre otras cosas, con problemas de sueño y menor rendimiento en la escuela.

Al tener acceso libre a la televisión, los padres no controlan los contenidos ni el tiempo de exposición a la pantalla. Los niños pequeños no son capaces de distinguir la ficción de la realidad pudiendo verse afectados psicológicamente por escenas violentas, de terror o de sexo.

Consejos del uso de la Televisión

1. Conviene limitar el tiempo que los hijos están delante de la pequeña pantalla, por tanto, es necesario seleccionar lo que se quiere ver
2. Planificar el horario de ver la TV. Sólo se ha de conectar el televisor cuando haya un programa concreto que se desee ver. No es adecuado conectar el televisor a cualquier hora y tenerlo como música de fondo.
3. Proporcionar al niño alternativas para distraerse. No utilizar el televisor como si fuera la niñera.
4. Negociar con el niño el tiempo que se va a ver la televisión.

5. Ver la televisión juntos. Siempre que sea posible los padres deberían ver la TV junto a sus hijos y, de este modo, hablar de lo que están viendo.
6. Cambiar los hábitos televisivos en el hogar. Cuando el niño se ve que es teleadicto y ve más la TV de lo que los padres quisieran, es necesario provocar cambios.
7. Utilizar la televisión como recompensa.

MÓVILES Y TABLETS

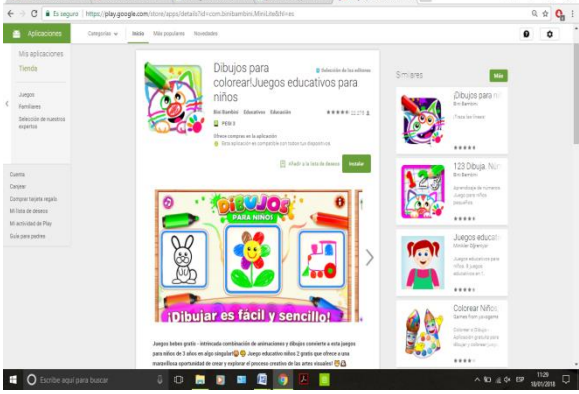
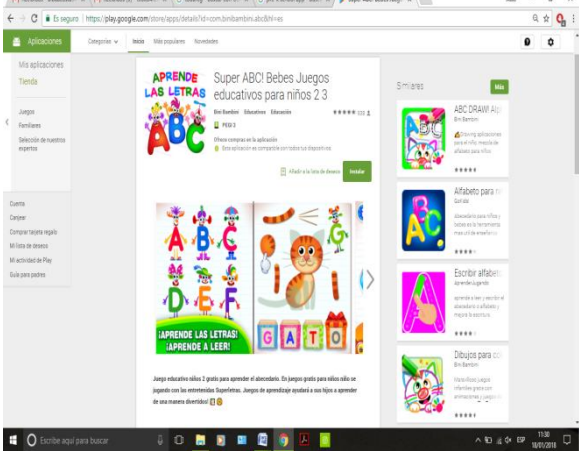
Hoy en día, **hay bebés capaces de manipular tablets y móviles** incluso antes de empezar a dar sus primeros pasos. Tienen acceso a los dispositivos de los padres con los que pueden jugar o ver contenidos, haciendo que las pantallas se vuelvan habituales en su día a día.

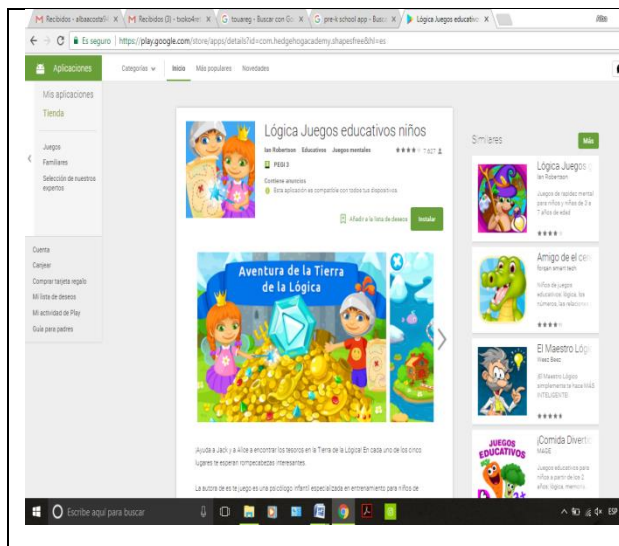
La Academia Americana de Pediatría, entre sus recomendaciones para el uso de tablets, móviles y tele por parte de los niños, sugiere evitar la exposición de los bebés de hasta 18 meses a las pantallas, y a partir de esa edad hasta los 24 meses contenidos puntuales de alta calidad acompañados de los padres. **Entre los 2 y los cinco años durante no más de una hora al día.**

Horario de tablets y dispositivos móviles

- Antes de los dos años: Nada de pantallas.
- De 2 a 5 años: Media hora para los pequeños y una para los grandes.
- De 7 a 12 años: Una hora (y con los padres). Nunca en las comidas.
- De 12 a 15 años: Una hora y media. Con vigilancia en las redes sociales.
- A partir de 16 años: Dos horas. Los dormitorios no deben tener pantallas.
- A continuación, mostraremos algunas aplicaciones que los padres pueden facilitar a sus hijos y disfrutar de ellas:

Aplicaciones recomendadas

APLICACIÓN	EXPLICACIÓN
	La aplicación Pre-K School está formada por diferentes juegos educativos con los que los niños pueden aprender, así como: puzzles, el abecedario, juegos de lógica ...
	La aplicación dibujos para colorear ayuda a que los niños/as aprendan y distinguen los colores de una manera divertida.
	La aplicación ABC permite que los niños y niñas aprendan el abecedario. Relacionan las letras con nombres de objetos, personas u animales.



La aplicación lógica ayuda a que los niños y niñas utilicen la lógica como el propio nombre dice. De esta forma podrán desarrollar cognitivo.

REDES SOCIALES

Nuestros hijos pueden obtener una gran cantidad de otros beneficios al usar redes sociales, incluyendo:

- Exploración y experimentación en los sitios de redes sociales los ayuda en la adquisición de conocimientos y habilidades.
- Mejorar los resultados del aprendizaje: las escuelas a menudo usan sitios de redes sociales educativas para fomentar la colaboración y el intercambio
- La creatividad: pueden ser creativo con las páginas de perfil, mensajes, fotos y videos subidos, etc.
- Pueden obtener información acerca de temas de actualidad, explorar los valores y las ideas y tomar medidas sobre cuestiones la salud mental y el bienestar.

¿Cuáles son los riesgos?

El **cyberbullying** es uno de los riesgos en el uso de las redes en donde nuestros hijos podrían ser contactados por otros que los humillen, acosen o amenacen.

También es posible y difícil de aceptar que nuestros hijos envíen comentarios, fotos o videos de sí mismos o de otros que podrían causarles problemas. A veces las imágenes viejas y vergonzosas que quedan en la web pueden incluso afectar a las futuras perspectivas de empleo.

A su vez por el anonimato que permite el mundo virtual permite lo que se denomina **grooming** que se define como un adulto que se acerca a sitios de niños/as para ganar su confianza de los menores teniendo como finalidad una intención sexual.

Es así como el acompañamiento y la comunicación en relación con el mundo virtual son cruciales para fortalecer el uso responsable y positivo minimizando al máximo estos riesgos.

¿Qué podemos hacer?

No es posible mantenerse al tanto de todo lo que nuestros hijos están haciendo al estar online. Pero se puede generar confianza al tener conversaciones regulares, respetando el lugar de importancia que para ellos tienen las redes.

Es recomendable conocer los sitios que nuestros hijos usan. Pidiéndoles que nos muestren que nos expliquen qué es lo que encuentran tan interesante de los sitios que visitan con mayor frecuencia, qué es lo que se puede hacer desde ese sitio, quiénes más se contactan por allí.

Crear nuestro propio perfil en un sitio nos ayudara a conocer y entender cómo funcionan. Uno puede animarse a pedirle que lo acepte como amigo, pero será crucial respetar la privacidad de nuestros hijos no publicando en su muro o posteándole comentarios sobre sus mensajes ya que esto podría generarle vergüenza y ser obstáculo para la comunicación.

Es de mucha utilidad trabajar con nuestros hijos en acuerdos que abarcan el uso de internet y de teléfonos Smart y clarificar consecuencias con ellos sobre el no cumplimiento de este acuerdo.

Lo cierto es que aprender a lidiar con los riesgos de las redes sociales y pautar acuerdos puede ayudar a nuestros hijos a ser más resiliente y para lo cual necesita de su acompañamiento. En este acompañamiento también estaremos entrenándolos y modelando manejo de emociones difíciles y habilidades de resolución de problemas que son tan cruciales para su desarrollo emocional.

CÓMO ACTIVAR MODO NIÑO EN DISPOSITIVOS

En dispositivos *ANDROID O IOS*

Para activar el modo niños en dispositivos Samsung móviles o tablets os dejaremos los siguientes links de youtube donde lo explican paso a paso.

<https://www.youtube.com/watch?v=zCpgaxXynX4> Activar modo niños en Tablets y Smathphone Android.

<https://www.youtube.com/watch?v=Ee9gCCkYe7k> Móvil para niños. Modo más seguro

https://www.youtube.com/watch?v=lk4UFHLvr_M Cómo instalar un filtro parental para proteger al niño en internet

<https://www.youtube.com/watch?v=s9PFxQtATmg> Control parental en iPhone. Bloquea el acceso a aplicaciones. IOS

DOSSIER LABORAL

Como equipo de educadoras hemos preparado un Dossier Laboral para ayudar a Alaitz en esta etapa de inserción laboral que experimenta en este segundo trimestre como profesora sustituta del aula de Eder.

Para ello hablaremos de la base de cotización de contingencias comunes (BCCC), las prestaciones de la Seguridad Social, la incapacidad, el accidente de trabajo y enfermedad profesional, el régimen general y especial, el alta, baja y afiliación y, por último, el Síndrome de Burnout o estrés laboral.

La base de cotización es el concepto clave para calcular cuánto deben pagar a la Seguridad Social empresarios y trabajadores. El importe de las prestaciones que recibirá el trabajador dependen de su base de cotización.

1. Prestaciones de la Seguridad Social

Incapacidad temporal: La prestación económica por incapacidad temporal trata de cubrir la falta de ingresos que se produce cuando el trabajador, debido a una enfermedad o accidente, está imposibilitado temporalmente para trabajar y precisa asistencia sanitaria de la Seguridad Social.

Esta prestación económica está incluida dentro de la acción protectora del Régimen General y de los regímenes especiales de la Seguridad Social.

Incapacidad permanente: Prestación económica que trata de cubrir la pérdida de rentas salariales o profesionales que sufre una persona, cuando estando afectada por un proceso patológico o traumático derivado de una enfermedad o accidente, ve reducida o anulada su capacidad laboral de forma posiblemente definitiva.

1. Tipos de incapacidad permanente:

- **Incapacidad permanente parcial para la profesión habitual:**

Aquella que, sin alcanzar el grado de total, ocasiona al trabajador una disminución no inferior al 33% en su rendimiento normal para dicha profesión, sin impedirle la realización de las tareas fundamentales de la misma.

- **Incapacidad permanente total para la profesión habitual:**

La que inhabilita al trabajador para la realización de todas o de las fundamentales tareas de dicha profesión, siempre que pueda dedicarse a otra distinta.

- **Incapacidad permanente absoluta para todo trabajo:**

La que inhabilita por completo al trabajador para toda profesión u oficio.

- **Gran invalidez:**

La situación del trabajador afecto de incapacidad permanente y que, por consecuencia de pérdidas anatómicas o funcionales, necesite la asistencia de otra persona para los actos más esenciales de la vida, tales como vestirse, desplazarse, comer o análogos.

Cada uno de estos grados en que se clasifica la incapacidad permanente dará derecho, en su caso, a la correspondiente prestación económica por incapacidad permanente.

1. 2. Diferencias entre enfermedad profesional y accidente de trabajo

Enfermedad laboral:

- **La enfermedad laboral** es de carácter transitorio o permanente que se da como consecuencia directa con la clase de labores que se desempeña el trabajador; por ejemplo, el medio en que tiene que desempeñarse.

(Un caso alusivo podría ser el de un agente de tránsito que, en medio de una calle y soportando la polución y la radiación constante del sol, sufra con el tiempo enfermedades de tipo pulmonar o en la piel.)

Accidente de trabajo:

- **Los accidentes de trabajo** se dan por hechos repentinos durante el desarrollo de una labor o en cumplimiento de órdenes del empleador, los cuales ocasionan un daño funcional u orgánico; incluso, la muerte o invalidez.

(Por ejemplo, el mismo agente de tránsito del ejemplo anterior, pero en este caso, un carro gira intempestivamente y lo arrolla).

Diferencia fundamental entre ambas:

La diferencia fundamental entre ambas es el período de latencia, es decir, el tiempo que pasa desde que se produce la exposición hasta que se produce el efecto. En el accidente de trabajo este período es extremadamente corto y en la enfermedad profesional es largo (desde días hasta años). Cuanto mayor sea, más difícil es reconocer la relación causa-efecto de las enfermedades con las condiciones de trabajo.

Aquellas enfermedades que no están incluidas en el cuadro y que contraiga el trabajador con motivo de la realización de su trabajo, siempre que se pruebe que la enfermedad tuvo por causa exclusiva la ejecución de este, tienen la consideración de accidente de trabajo.

2. Prestaciones contributivas y no contributivas

La Seguridad Social es un sistema de previsión que garantiza una cierta cobertura a todos sus beneficiarios, que en realidad son todos los ciudadanos de un país. Se basa en un sistema de solidaridad intergeneracional, también conocido como sistema de reparto, que exige a los actuales pensionistas haber aportado su granito de arena al sistema durante el tiempo en el que estuvieron trabajando. Estas prestaciones se conocen como **pensiones contributivas**.

Sin embargo, en determinadas circunstancias, la Seguridad Social ofrece a alguno de sus beneficiarios la posibilidad de acceder a una prestación aun sin haber cotizado o contribuido previamente al sostenimiento del sistema. Estas prestaciones, a diferencia de las primeras, son conocidas como **pensiones no contributivas**, ya que no es necesario haber cotizado previamente para poder disfrutar de ellas.

Dentro de la acción protectora del Régimen General y de los Regímenes Especiales de la Seguridad Social, con las salvedades que, en cada caso y para cada modalidad, se indican en el respectivo régimen especial, se incluyen las pensiones siguientes:

- Por jubilación: jubilación ordinaria, jubilación anticipada por tener la condición de mutualista, jubilación anticipada sin tener la condición de mutualista, jubilación anticipada por reducción de la edad mínima debido a la realización de actividades penosas, tóxicas e insalubres, jubilación anticipada de trabajadores discapacitados, jubilación parcial, jubilación flexible y jubilación especial a los 64 años.
- Por incapacidad permanente: total, absoluta y gran invalidez. o Por fallecimiento: viudedad, orfandad y en favor de familiares.

Dentro de la acción protectora del Seguro Obligatorio de Vejez e Invalidez (SOVI), se incluyen las pensiones de:

- Vejez.
- Invalidez.
- Viudedad.

Actualmente existen las siguientes prestaciones contributivas: desempleo, jubilación, incapacidad, lesiones permanentes no invalidantes, maternidad o paternidad y fallecimiento.

Las pensiones no contributivas se conceden a aquellos ciudadanos españoles en situación de jubilación o invalidez y estado de necesidad, que reúnan una serie de características especiales:

- **No disponer de ingresos suficientes.** Se considera que existe carencia de ingresos cuando las rentas de que se disponga sean inferiores a 5.136,60 euros anuales.
- En el caso de pensión de jubilación, **tener 65 años o más** y haber residido durante al menos 10 años en territorio español desde que el beneficiario cumplió 16 años y hasta el devengo de la pensión, de los cuales dos de ellos han de ser consecutivos.
- En el caso de pensión de invalidez, tener una edad comprendida entre los 18 y los 65 años, **un grado de invalidez superior al 65%** y residir en territorio español, habiéndolo hecho durante un periodo de cinco años, de los cuales 2 han de ser consecutivos e inmediatamente anteriores a la fecha de la solicitud.

3. Régimen general y especial

Los regímenes de la Seguridad Social son **sistemas establecidos por la Ley**. Tratan de garantizar una base de bienestar y prestaciones sociales a los contribuyentes españoles y dependen de la situación del ciudadano a nivel laboral.

El Régimen General de la Seguridad Social incluye a los trabajadores por cuenta ajena que no se encuentran incluidos en alguno de los regímenes especiales.

En el Régimen General se encuentran los empleados mayores de 16 años por cuenta ajena, que desarrollan una actividad económica, independientemente de: la categoría profesional, retribución, trabajen o no a domicilio, de manera eventual, temporalmente, de forma discontinua o fijos.

Los regímenes especiales incluyen a los trabajadores que realizan actividades profesionales especiales, por su naturaleza, condiciones de tiempo y lugar o por sus procesos productivos:

- Régimen especial de trabajadores autónomos (RETA)
- Régimen especial de minería del carbón
- Régimen especial de trabajadores de mar
- Régimen especial de funcionarios
- Régimen especial de estudiantes (SEGURO ESCOLAR)

4. Alta, baja y afiliación

- **Alta:** Ingreso o inscripción de una persona en un cuerpo, asociación o empresa, o regreso a él después de haber sido dado de baja.
- **Baja:** Fin de la relación, especialmente laboral o profesional, que unía a una persona con un cuerpo, asociación o empresa, por decisión unilateral de una de las partes o por mutuo acuerdo.
- **Afiliación:** Es un acto administrativo mediante el cual la Tesorería General de la Seguridad Social reconoce la condición de incluida en el Sistema de Seguridad Social a la persona física que va a comenzar a trabajar por primera vez.

5. El síndrome de Burnout

Es un tipo de estrés laboral, un estado de agotamiento físico, emocional o mental que tiene consecuencias en la autoestima, y está caracterizado por un proceso paulatino, por el cual las personas pierden interés en sus tareas, el sentido de responsabilidad y pueden hasta llegar a profundas depresiones.

El síndrome sería la respuesta extrema al estrés crónico originado en el contexto laboral y tendría repercusiones de índole individual, pero también afectaría a aspectos organizacionales y sociales. Desde los años ochenta, los investigadores no han dejado de interesarse por este fenómeno, pero no es hasta finales de los noventa, cuando existe cierto consenso sobre sus causas y consecuencias.

Los estudios de Maslach, Schaufeli y Leiter (2001), encontraron que existen ciertas diferencias cualitativas en el perfil americano y europeo, ya que estos últimos muestran niveles más bajos de agotamiento y cinismo.

5.1 Personas con más riesgo de sufrirlo

Puedes sufrir las siguientes señales o síntomas:

- Se identifica tan fuertemente con el trabajo que le falta un equilibrio razonable entre su vida laboral y su vida personal.
- Intenta ser todo para todos, asumir tareas y funciones que no corresponden a su cargo.
- Trabaja en empleos relacionados con actividades laborales que vinculan al trabajador y sus servicios directamente con clientes.
- Siente que tiene poco o ningún control sobre su trabajo.
- Su trabajo es monótono y no tiene sobresaltos.

5. 2 Cómo detectas si sufro de Burnout en el trabajo

- ¿Se ha vuelto cínico o crítico en el trabajo?
- ¿Se arrastra para ir a trabajar y suele tener problemas para empezar una vez ha llegado?
- ¿Se ha vuelto irritable o impaciente con los compañeros de trabajo o clientes?
- ¿Le falta la energía para ser consistentemente productivo?
- ¿Le falta la satisfacción en sus logros?
- ¿Se siente desilusionado con su trabajo?
- ¿Está consumiendo excesiva comida, drogas o el alcohol para sentirse mejor?
- ¿Sus hábitos de sueño o apetito han cambiado por culpa de su empleo?
- ¿Está preocupado por los dolores de cabeza inexplicables, dolores de espalda u otros problemas físicos?

Si usted contestó sí a alguna de estas preguntas, puede estar experimentando Burnout. Asegúrese de consultar con su médico o un profesional de la salud mental.

5. 3 Síntomas del Síndrome de Burnout

- Agotamiento emocional

Un desgaste profesional que lleva a la persona a un agotamiento psíquico y fisiológico. Aparece una pérdida de energía, fatiga a nivel físico y psíquico.

- Despersonalización

Se manifiesta en actitudes negativas en relación con los usuarios/clientes, se da un incremento de la irritabilidad, y pérdida de motivación.

- Falta de realización personal

Disminución de la autoestima personal, frustración de expectativas y manifestaciones de estrés a nivel fisiológico, cognitivo y comportamiento.

5. 4 Causas de Burnout

El agotamiento del trabajo presente en el Síndrome Burnout puede ser el resultado de varios factores y puede presentarse normalmente cuando se dan condiciones tanto a nivel de la persona (referentes a su tolerancia al estrés y a la frustración, etc.) como organizacionales (deficiencias en la definición del puesto, ambiente laboral, estilo de liderazgo de los superiores, entre otros).

- ❖ La falta de control
- ❖ Expectativas laborales poco claras
- ❖ La dinámica del trabajo
- ❖ Las diferencias en los valores
- ❖ Mal ajuste de empleo
- ❖ Los extremos de la actividad
- ❖ La falta de apoyo social
- ❖ Desequilibrio entre vida laboral, familiar y social

5. 5 Efectos psicológicos y en la salud

- El estrés excesivo
- Insomnio
- Fatiga
- Depresión
- Ansiedad
- Infarto cerebral
- Pérdida de peso
- Migrañas

5. 6 Tratamiento y Soluciones

- El contacto social es el antídoto de la naturaleza contra el estrés. La cara y el corazón están conectados entre sí a través del cerebro, hablar cara a cara con un buen oyente puede ayudar a calmar rápidamente nuestro sistema nervioso y aliviar así el estrés.
- La persona que escucha no tiene por qué ser capaz de “arreglar” tu estrés; sólo tiene que ser un buen oyente, alguien que quiera escuchar con atención sin distraerse o juzgar.
- Abrirse a alguien no es ninguna carga. De hecho, la mayoría de los amigos y seres queridos se sentirán halagados de que confíes en ellos y esto va a fortalecer tu amistad.
- Trata de ser más sociable con tus compañeros de trabajo. Entablar amistad con personas con las que trabajas, te puede ayudar a amortiguar el agotamiento por el trabajo.
- Si sientes que no tienes a nadie a quien recurrir, nunca es demasiado tarde para construir nuevas amistades y ampliar tu red social.

Ponte en movimiento

- Trata de hacer ejercicio durante 30 minutos o más al día, empieza con 10 minutos si crees que no puedes y ves subiendo, aunque sea sólo caminar.
- Mueve los brazos y las piernas, es una manera sumamente efectiva para levantar su estado de ánimo, aumenta la energía, mejora el enfoque y relaja la mente y el cuerpo.
- Para maximizar el alivio del estrés, en lugar de continuar centrándote en tus pensamientos, céntrate en tu cuerpo y cómo se siente mientras se mueve, la sensación de los pies golpeando el suelo, por ejemplo, o el viento en tu piel.
- Modifica la forma de ver el trabajo
- Trata de dar valor a lo que haces. Céntrate en los aspectos del trabajo que más te gusten, incluso si es sólo charlar con tus compañeros de trabajo en el almuerzo. Cambiar tu actitud hacia tu trabajo puede ayudar a recuperar un sentido de propósito y control.
- Encuentra el equilibrio en tu vida. Si no te gusta tu trabajo, busca significado y satisfacción en tu vida en otra parte: en tu familia, amigos o pasatiempos. Céntrate en las partes de su vida que te traen alegría.
- Tómate tiempo libre. Trata de tomarte un descanso completo del trabajo. Sal de vacaciones, pide una ausencia temporal, cualquier cosa para tratar de reducir el estrés de la situación. Utiliza el tiempo para recargar las baterías y llevar a cabo otros pasos de recuperación para el agotamiento.

Haz una dieta saludable

- Reduce al mínimo el azúcar y los carbohidratos refinados. Aunque tengas antojos de alimentos azucarados o patatas fritas, estos alimentos altos en carbohidratos pueden afectar a tu energía, intenta evitarlos.
- Reduce la ingesta de cafeína, grasas trans y alimentos con altos niveles de conservantes químicos u hormonas.
- Come más ácidos grasos omega-3. Las mejores fuentes son los pescados grasos (salmón, arenque, caballa, anchoas, sardinas), algas, semillas de lino y las nueces.
- Evita la nicotina. Fumar cuando te sientes estresado puede parecer que te calma, pero la nicotina es un estimulante poderoso, que conduce a mayores niveles de ansiedad.
- Bebe alcohol con moderación. El alcohol reduce temporalmente las preocupaciones, pero demasiado puede causar muchos efectos adversos como el incremento de la ansiedad.

Reevalúa tus prioridades

- Establece límites. No extenderse demasiado. Aprender a decir “no” a las peticiones de su tiempo. Si usted encuentra este difícil, recuerda que decir “no” le permite decir “sí” a las cosas que realmente quiere hacer.

- Toma un descanso todos los días de la tecnología. Fije una hora todos los días cuando se desconecta por completo. Poner fuera de su computadora portátil, apague el teléfono, y dejar de consultar el correo electrónico.
- Nutre su lado creativo. La creatividad es un poderoso antídoto contra el desgaste. Prueba algo nuevo, inicia un proyecto divertido o reanudar tu pasatiempo favorito. Elije actividades que no tengan nada que ver con el trabajo.
- Relájate. Las técnicas de relajación como el yoga, la meditación o la respiración profunda y activan la respuesta de relajación del cuerpo, un estado de sosiego es lo contrario de la respuesta al estrés.
- Duerme lo suficiente. El cansancio puede agravar el desgaste y hacer que pienses irracionalmente. Mantener la calma en situaciones de estrés es más fácil si has logrado un buen descanso por la noche.

Conclusión

A modo de conclusión, podemos decir que desconocíamos los términos seminario y educación incidental.

Hemos encontrado información que nos ha servido para estar más informadas sobre el contenido de este reto.

Gracias a la información de varios autores hemos podido entender mejor la globalidad el trabajo.

Para finalizar, esperamos haber ayudado a Alaitz con este trabajo y haber dado solución al reto.

Glosario

- Deglutir: tragar los alimentos y, en general, hacer pasar de la boca al estómago cualquier sustancia sólida o líquida.
- Distrofia: Estado patológico que afecta a la nutrición y al crecimiento.
- Espina bífida: malformación del extremo caudal de la espina dorsal, que ocasiona la protrusión de la médula.
- Hipermetropía: Anomalía o defecto del ojo que consiste en la imposibilidad de ver con claridad los objetos próximos y se debe a un defecto de convergencia del cristalino, que hace que los rayos luminosos converjan más allá de la retina.
- Ambliopía: Disminución de la visión por falta de sensibilidad en la retina que no tiene causas orgánicas.
- Estrabismo: Desviación de la línea visual normal de uno de los ojos, o de los dos, de forma que los ejes visuales no tienen la misma dirección.
- Hipoageusia: Sensibilidad disminuida para el gusto. Esta enfermedad reduce la capacidad de sentir sabores, ya sean dulces, salados, amargos o ácidos.
- Ageusia: Ausencia o pérdida casi completa del sentido del gusto.
- Parageusia: Alteración del sentido del gusto.
- Hipoacusia: Disminución de la capacidad auditiva.
- Sincretismo: Fenómeno lingüístico por el cual un morfema asume más de un valor.
- Bruxismo: Hábito inconsciente de apretar o rechinar los dientes que puede provocar molestias en diferentes partes de la cabeza.
- Somniloquia: consiste en hablar en voz alta durante el sueño
- Deambular: Andar, caminar sin dirección determinada.

Referencias bibliográficas

Escuela de Padres: qué es, para qué sirve y cómo ayuda en la educación familiar.

Publicado el 8 de agosto de 2014. Texto recuperado de:

<https://roaeducacion.wordpress.com/2014/08/08/escuela-de-padres-que-es-para-que-sirve-y-como-ayuda-en-la-educacion-familiar/>

Programación de talleres de escuela para padres. Texto recuperado de:

http://www.dgosever.unam.mx/portaldgose/escuelapapadres/htmls/pdfs/Talleres_padres.pdf

El Síndrome de Burnout: prevención y tratamiento. Texto recuperado de:

[https://www.psicoactiva.com/blog/sindrome-burnout-prevencion-tratamiento/#Tratamiento del Burnout](https://www.psicoactiva.com/blog/sindrome-burnout-prevencion-tratamiento/#Tratamiento_del_Burnout)

Las redes sociales en niños y adolescentes. *Planearte*. Texto recuperado de:

<http://www.planeartemejor.com/articulos-las-redes-sociales-en-ninos-y-adolescentes.php>

¿Cuánta televisión puede ver un niño de 1 a 3 años? Publicado en julio de 2015.

Babycenter. Texto recuperado de:

<https://espanol.babycenter.com/a2600196/cuánta-televisión-puede-ver-un-niño-de-1-a-3-años>

Cómo estimular el desarrollo motor de tu hijo. Publicado en octubre de 2017.

Babycenter. Texto recuperado de:

<https://espanol.babycenter.com/a8003154/c%C3%B3mo-estimular-el-desarrollo-motor-de-tu-hijo#ixzz53aZRivL>

Cómo preparar al bebé para una sesión de masajes. Publicado el 25 de febrero de

2013. *Bebé y más*. Texto recuperado de: <https://www.bebesymas.com/salud-infantil/como-preparar-al-bebe-para-una-sesion-de-masajes>

Guía Práctica de Masaje Infantil Relajante. Publicado el 13 de mayo de 2014. *Mar*

López Buades. Texto recuperado de: <http://marlopezbuades.es/guia-practica-de-masaje-infantil-relajante/>

Masaje Shantala, paso a paso. *Creceer*. Texto recuperado de:

<http://www.crecefeliz.es/El-bebe/Buenos-cuidados/shantala-paso-a-paso>

Masaje para los cólicos del lactante. *Ser padres*. Texto recuperado de:

<https://www.serpadres.es/bebe/lactancia-alimentacion/fotos/fotos-masaje-colicos-lactante/fotos-foto-paso-8--brazos>

Trabajo por Rincones en Educación Infantil. *Rincón de música*. Publicado el 5 de noviembre de 2014. Texto recuperado de:

<http://losrinconeseninfantil.blogspot.com.es/2014/11/rincon-de-musica.html>

Trabajo por Rincones en Educación Infantil. *Rincón de juego lógico-matemático*. Publicado el 28 de octubre de 2014. Texto recuperado de:

<http://losrinconeseninfantil.blogspot.com.es/search/label/Matemático>

Trabajo por Rincones en Educación Infantil. *Rincón de música*. Publicado el 5 de noviembre de 2014. Texto recuperado de:

<http://losrinconeseninfantil.blogspot.com.es/search/label/M%C3%BAsica>

Trabajo por Rincones en Educación Infantil. *Rincón de plástica*. Publicado el 30 de octubre de 2014. Texto recuperado de:

<http://losrinconeseninfantil.blogspot.com.es/search/label/Pl%C3%A1stica>

La clase de miren: mis experiencias en el aula. *Rincón de letras*. Publicado el 26 de marzo de 2015. Texto recuperado de:

<http://laclasedemiren.blogspot.com.es/2015/03/rincon-de-letras.html>

Divertidos juegos para trabajar la psicomotricidad fina. *Rincón de aprender*. Publicado el 10 de abril de 2017. Texto recuperado de:

<https://elrincondeaprenderblog.wordpress.com/tag/motricidad-fina/>

Actividades para el desarrollo perceptivo de los sentidos. Publicado el 9 de noviembre de 2009. Texto recuperado de: [https://es.slideshare.net/guest0202de5/trab-](https://es.slideshare.net/guest0202de5/trab-actividades-de-los-sentidos)

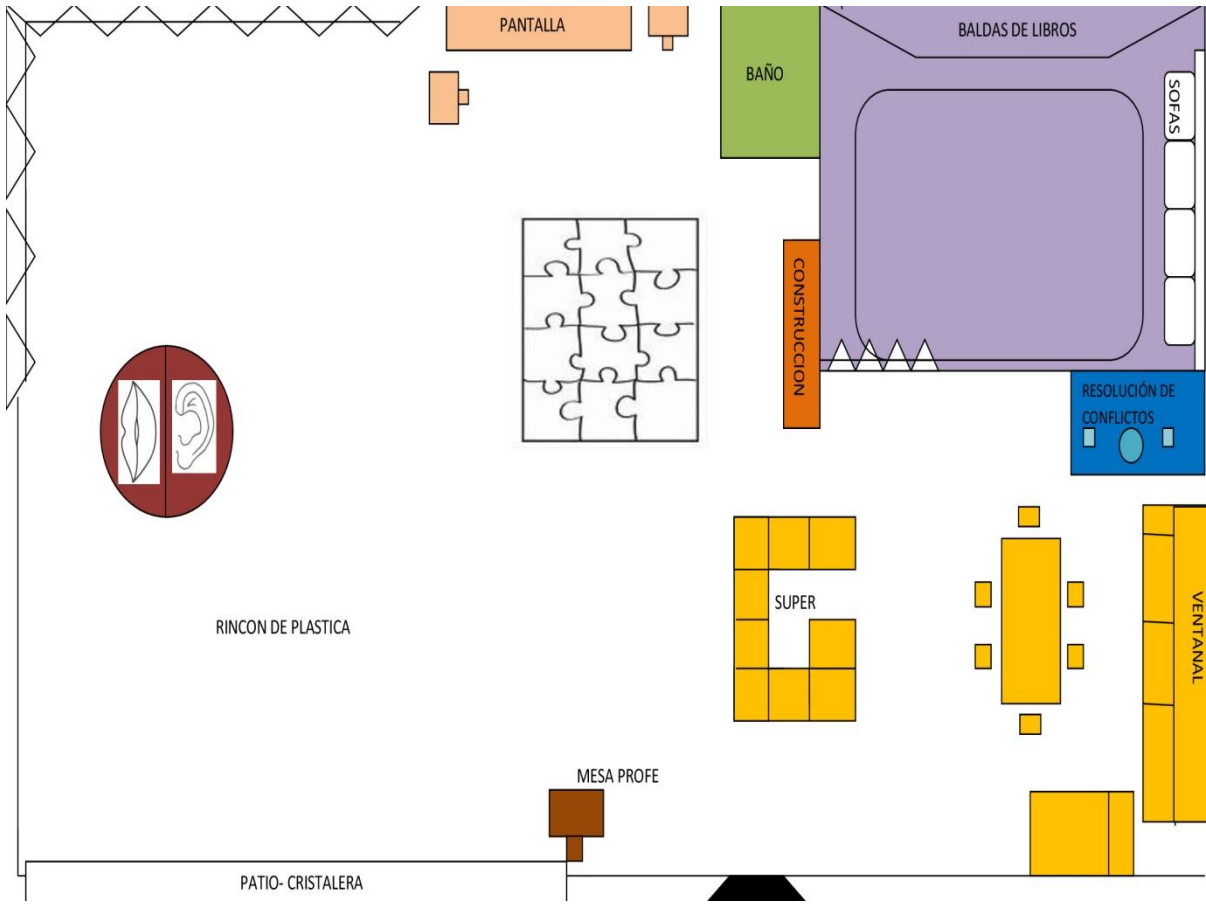
[actividades-de-los-sentidos](https://es.slideshare.net/guest0202de5/trab-actividades-de-los-sentidos)

El desarrollo moral. Texto recuperado de:

http://www.granollers.cat/sites/default/files/importades_d6/pagina/2012/01/El%20desarrollo%20moral.pdf

Anexos

Anexo 1. Plano del aula



Anexo 2. Plano txoko de plástica

