

Yo soy importante y mi voz cuenta: Actividad 1

INICIAL 3 A 5 AÑOS

A mí me gusta, ¿y a ti?



¿Qué aprendizajes queremos promover?

Que las niñas y los niños expresen sus ideas, opiniones, gustos y preferencias al participar en las decisiones familiares, respetando los acuerdos que se tomen.



¿Qué necesitamos?

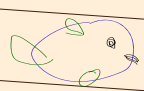
- Hojas de papel o cartulina de reúso
- Crayolas, lápices de colores

Les sugerimos tomar en cuenta las orientaciones que brinda la o el docente o promotor/a que acompaña a tu niña o niño. Recuerda que esta actividad puede durar más de un día.



¿Cómo lo haremos?

- Invita a la familia a una reunión para realizar la actividad. Proponles pensar en familia el menú de la semana, considerando propuestas de comida saludable y con alimentos propios de tu zona. Puedes iniciar preguntándoles, por ejemplo, ¿qué comida propones para la semana?
- Registra en una lista las propuestas que surgen tanto de tu niña o niño como de los demás integrantes de la familia o invítale a ella/él a registrarla a través de dibujos o escrita a su manera. Al terminar, puedes leer la lista y organizarla en un planificador diario. Por ejemplo:

PROPUESTAS PARA LA SEMANA	
MARIO	Arroz con lentejas
LUCÍA	Pescado frito 
JUAN	Puré de espinacas



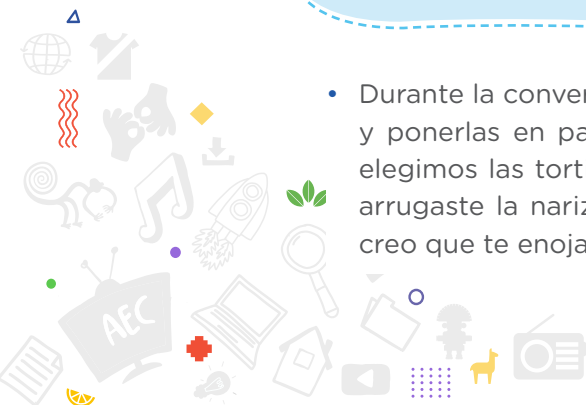
¿Qué comeremos esta semana?						
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Pescado frito con yuca sancochada	Puré de espinacas con sangrecita	Arroz con lentejas y sarza de cebolla				

Posiblemente surjan semejanzas y diferencias entre los gustos y preferencias de cada integrante de la familia. Aprovecha la oportunidad para escuchar a tu niña o niño y que ella/él escuche a los otros integrantes de la familia.

- Aprovecha la ocasión para conversar sobre la comida saludable, de esta manera podrás saber qué sabe o piensa tu niña o niño al respecto. De igual manera, de ser necesario podrán negociar las propuestas que te plantea. Por ejemplo, si proponen acompañar un plato con papas fritas, puedes sugerirles que lo acompañen con papas sancochadas.

La propuesta de elaborar un menú es una alternativa que te proponemos para que tu niña o niño dé su opinión y esta sea tomada en cuenta en sus decisiones familiares. Puedes proponerle otras alternativas como, por ejemplo, reunirse para elegir un juego, preparar una comida especial, entre otros.

- Durante la conversación, observa a tu niña o niño para reconocer sus emociones y ponerlas en palabras. Por ejemplo: “me doy cuenta de que saltaste cuando elegimos las tortillitas de espinaca que propusiste, ¿estás contenta/o?” “Vi que arrugaste la nariz y cruzaste los brazos cuando papá propuso comer pescado creo que te enojaste, ¿te gustaría contarme qué te enojó?”.





- Para cerrar la actividad, dialoga con tu niña o niño sobre la importancia de tomar decisiones en familia, de ser escuchadas/os y respetar las opiniones.
- Comenta a tu niña o niño que, en la siguiente actividad, recolectarán diferentes materiales que encuentren en casa que sirvan para jugar y divertirse juntos.

La toma de decisiones en familia fortalece los vínculos y promueve la comunicación; además, cuando las niñas y los niños participan, sienten que se les toma en cuenta y que su opinión es válida y respetada.

Si bien es importante que las niñas y los niños opinen y se sientan escuchados, es fundamental que ellos también puedan escuchar la opinión de los demás.

