



Semillas de Cambio

Herramientas para cultivar la participación adolescente



Estrategia Para Aprender a Cuidarnos

RED DE PARTICIPACIÓN
ADOLESCENTES
EN MOVIMIENTO
POR SUS DERECHOS



unicef 

para cada infancia



Actividades

para realizar en

casa

unicef 

para cada infancia

¿Por qué esta cartilla?

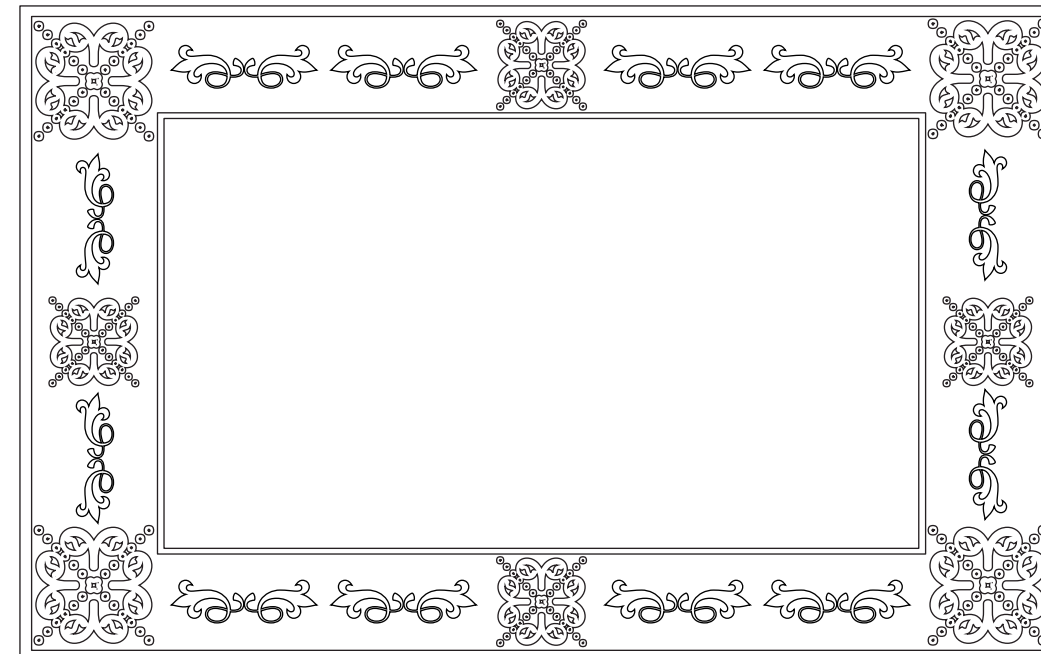
Ya sea que estés en casa o en el camino, cada momento es una oportunidad para aprender, conocer a tu familia y sentirte más unido a ella. ¡Te invitamos a hojear esta cartilla, a divertirte y a hacer las actividades que más te gusten!

¿Qué contiene esta cartilla?

Esta cartilla contiene ideas para actividades y pasatiempos para que los hagas cuando quieras: en el camino, luego del colegio o en tu casa. Todas las actividades están enfocadas en que aprendas más, te cuides y te sientas más unido a tu familia.

¡Mi familia!

Todas las familias son diferentes, por eso, queremos que dibujes a tu familia en este cuadro. Para que recuerdes que todos los ejercicios de esta cartilla se pueden hacer con la participación de todas las personas, aprovechando que estamos juntos en casa.



Hola



Rutina para niños y niñas

Ahora que las niñas y niños están en casa, elaboren mediante un juego un horario que ordene las actividades durante estas semanas. Esto facilitará el desarrollo de rutinas que incluyan espacios para jugar y aprender, pintar, escuchar música, leer cuentos y compartir en familia. Recuerda que estas actividades, les enseñarán a ser más responsables y organizados. La organización también ayudará a papás y mamás a atender otras responsabilidades y cuidar siempre de los más pequeños.

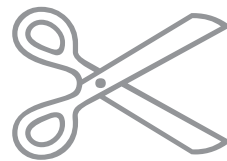
Mi horario en CASA

Horario	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
8:00 a 10:00							
10:00 a 12:00							
2:00 a 4:00							
4:00 a 6:00							
6:00 a 8:00							

¡Vamos a hacer un collage!

El collage es una técnica que consiste en pegar distintas imágenes u objetos en una hoja de papel. Acá puedes pegar imágenes de revistas y periódicos, pero también puedes usar diferentes texturas, como granos, telas o lo que puedas pegar para armar un paisaje.

Elabora una lista de las cosas que aprendiste

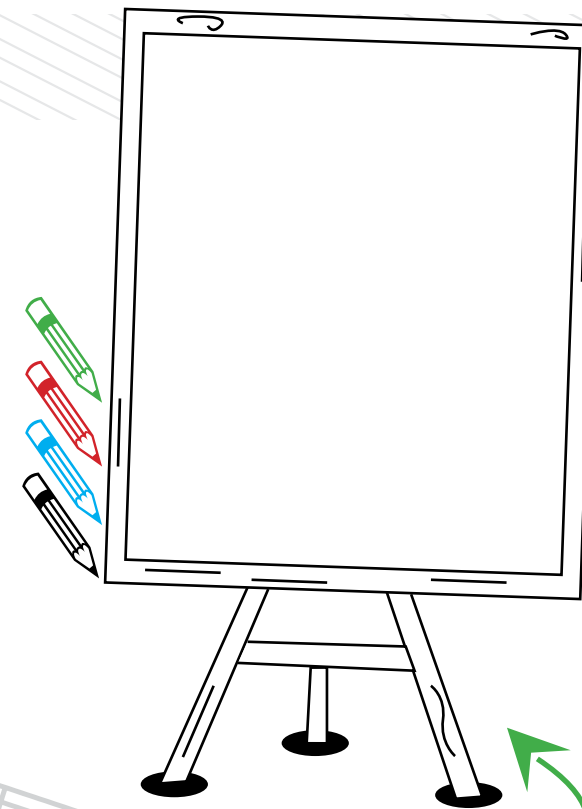
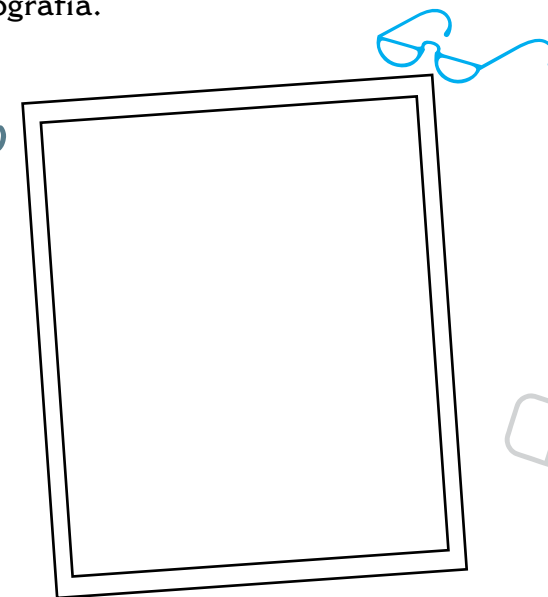


Dibujar una fotografía

Es momento de ver las habilidades que tenemos para dibujar una fotografía familiar. Pega la foto que más te guste en el cuadro de fotografía y deja que tus hijos la repitan en el cuadro al lado. Conversen en familia sobre qué es lo que más les gusta de la fotografía.



Recorta y pega la foto aquí



y ahora dibujala aquí



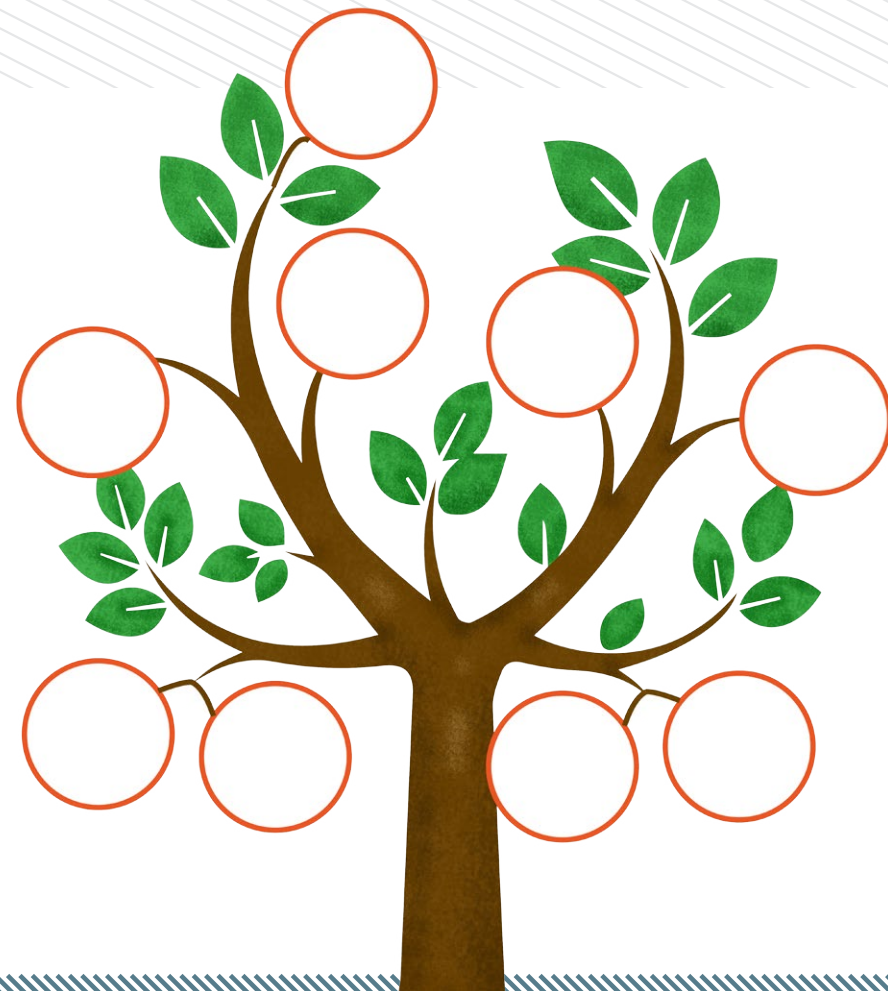
El árbol genealógico

Un árbol genealógico es una representación gráfica con los datos de nuestra historia familiar. Allí debemos ubicar a todos los integrantes de nuestra familia, desde los más pequeños hasta los abuelos y bisabuelos, incluso si no están vivos y tenemos imágenes para recordarlos.

Haz el árbol genealógico de tu familia con ayuda de tu papá o mamá o quien te cuide. Al lado de cada persona, coloca una palabra que los describa a cada uno.

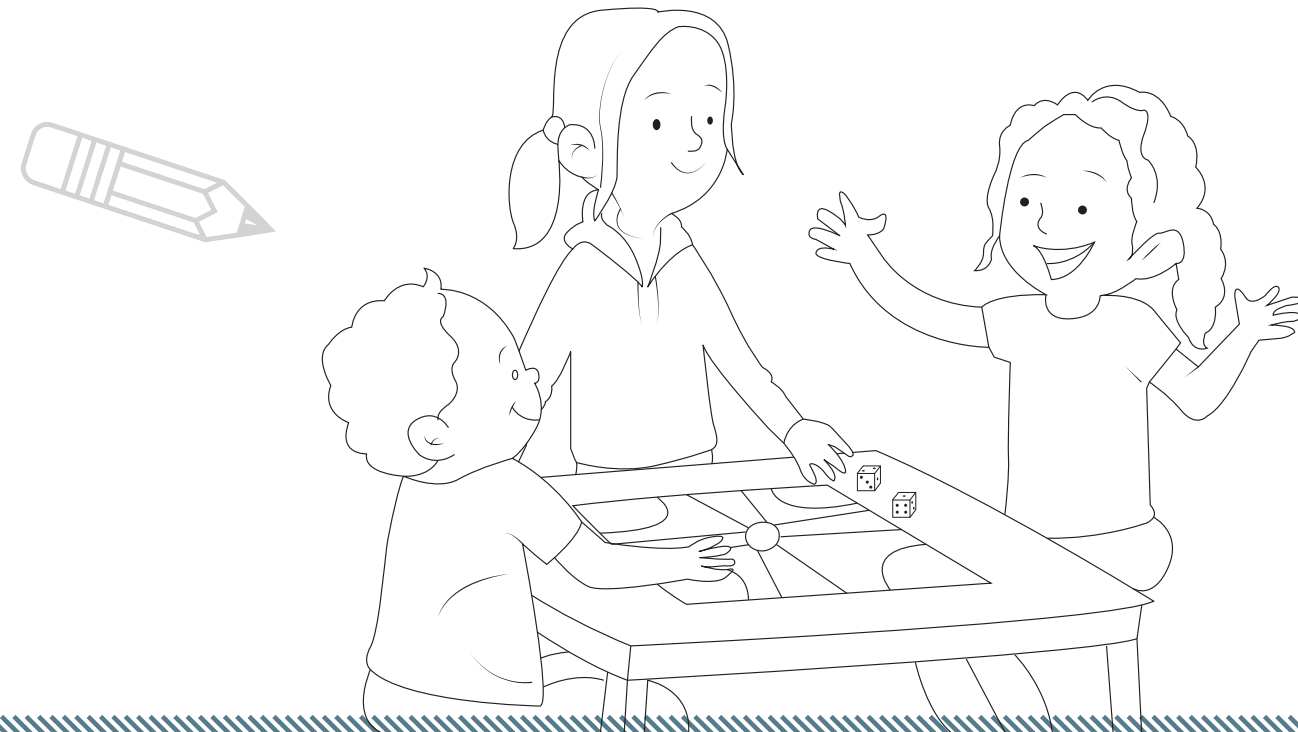
Siembra una planta.

En un frasco con algodón o en tierra siembra una planta... y a esperar a que crezca.



Juegos de mesa

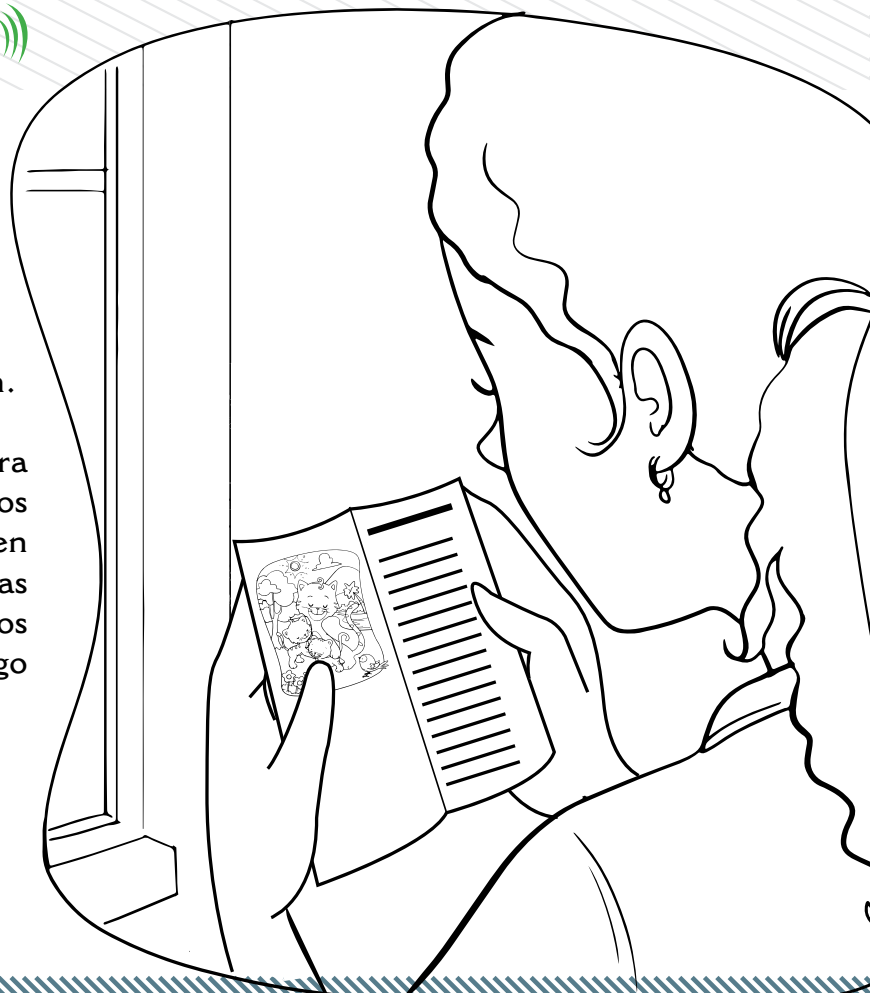
¿Sabías qué con los juegos de mesa ejercitamos nuestras habilidades para contar, memorizar y resolver problemas?. Por ejemplo, para ejercitar las sumas y el conteo de manera divertida, puedes jugar parqués, dominó el juego de mesa que más te guste.



Lectura en voz alta

Busca un libro de cuentos infantiles y comparte con los niños y niñas una historia en voz alta. Puedes ir haciendo pausas y preguntarles qué creen que va a ocurrir más adelante en la historia, preguntar significados sobre las palabras, para que ellos pongan a volar la imaginación.

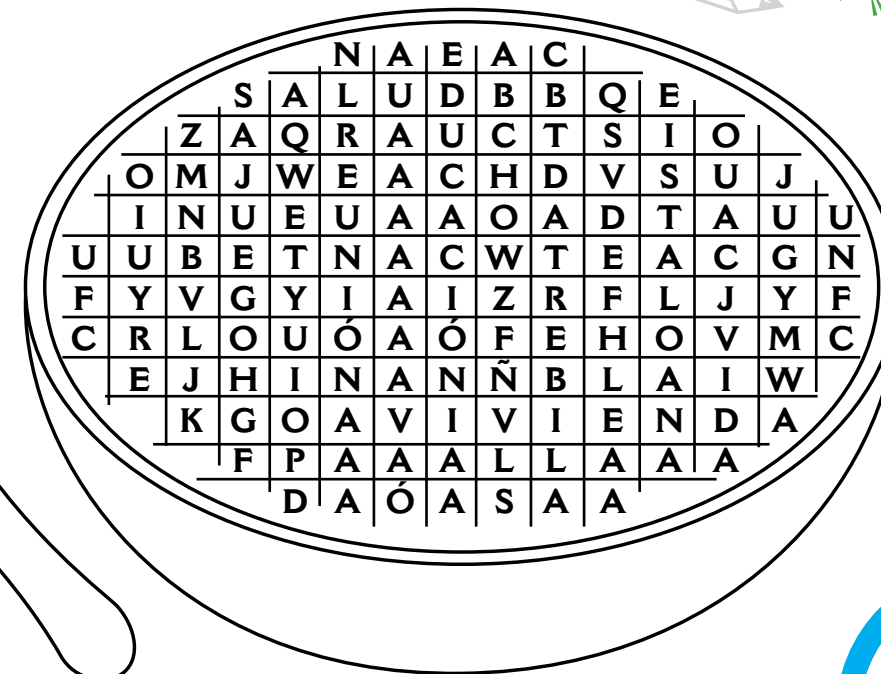
Si ya saben leer, pueden turnarse la lectura por partes y para los que no saben leer podemos pedirles que describan las imágenes. Si no tienen ningún libro, pueden jugar a inventarse historias fantásticas haciendo un círculo. ¿Sabías que los pueblos indígenas se reúnen alrededor del fuego para contar sus historias? Contemos nuestras historias. Intentémoslo!



Sopa de letras

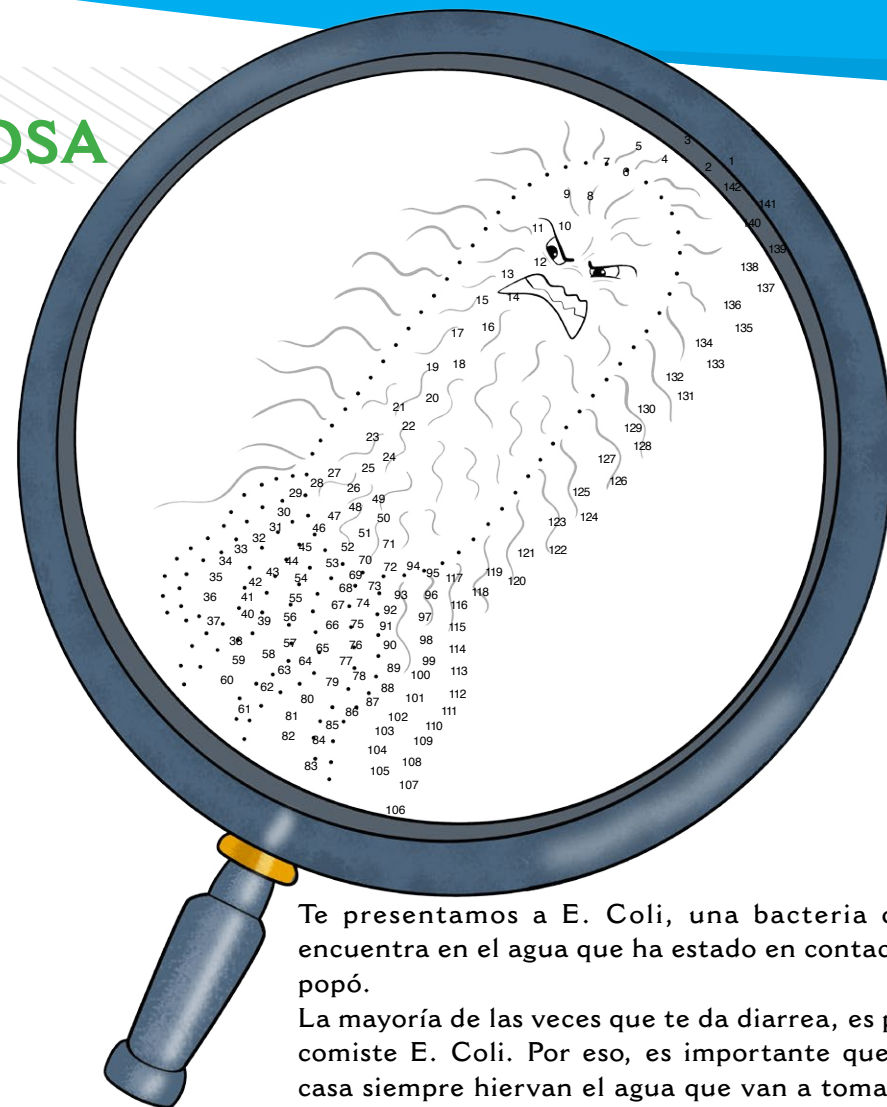
En esta sopa de letras, encuentra 7 de tus derechos:

VIVIENDA
LIBERTAD
SALUD
VIDA
JUEGO
EDUCACIÓN
REUNIÓN



AGUA SOSPECHOSA

Esta agua se ve sospechosa...
Une los puntos siguiendo los números
para ver qué hay en ella.



Te presentamos a E. Coli, una bacteria que se encuentra en el agua que ha estado en contacto con popó.

La mayoría de las veces que te da diarrea, es porque comiste E. Coli. Por eso, es importante que en tu casa siempre hiervan el agua que van a tomar, para matar a bacterias que puedan hacerles daño.

Actividad para hacer con nuestros hijos e hijas

Busca y colorea las acciones descritas. Habla con tu hijo sobre la importancia de lavarnos las manos, guardar las basuras y eliminar las excretas correctamente



POPÓ.

PERSONAS
LIMPIANDO
ESPACIOS.

MOSCAS.

PERSONA
LAVÁNDOSE LAS
MANOS CON AGUA Y
JABÓN.

BOTES DE BASURA
LLENOS.

PERSONA TIRANDO
DESECHOS EN
CONTENEDORES.

PERSONAS
HACIENDO POPÓ AL
AIRE LIBRE.

PERSONA ENTRANDO
A UN SANITARIO.

LETRERO DE
"NO HAY AGUA".

Ilustración por Alonso Gordillo
Unicef México

¡Una bacteria en mi mano!

Ahora que las niñas y niños están en casa, fortalezcamos la higiene y limpieza. Los niños y niñas, especialmente los más pequeños, tienden a llevarse las manos u objetos a la boca.

Ejercicio:

La mamá, papá o cuidador dibuja con marcador una bacteria en la palma de su mano y en la del niño o niña. Se deben lavar las manos durante varias veces al día, y al llegar la noche, quien tenga las manos más limpias... ¡gana!



Yoga para niños

El yoga es una práctica para conectar el cuerpo, la respiración y la mente, haciendo diferentes formas con el cuerpo durante varios minutos. Esta práctica nos ayuda a sentirnos más tranquilos y manejar nuestras emociones. ¿Qué figura te gusta más? ¡Hagamos yoga!



Armadillo



Pinza



Loto



Ardilla



Barco



Vela



Arco



Arado



Puente



Leon



Niño Relajado



Guerrero



Árbol



Montaña



Perro



Avión

Si quieres conocer más historias y actividades
para divertirte en casa, visita: www.laaldea.co.



para cada infancia