



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



La cartilla amiga de la primera infancia



Una experiencia
para disfrutar
en familia durante
la cuarentena

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia – Colombia

Aida Oliver
Representante

Victoria Colamarco
Representante Adjunta

Luz Ángela Artunduaga
Especialista de supervivencia y desarrollo infantil

Elaboración

UNICEF
Luz Ángela Artunduaga
Ángela María Pérez
Rocio Mojica

TdH Italia
Jhon Jaimes
Karen Rojas
Marcela Rincón
Lorena Granja

Asociación de Apoyo al Desarrollo - APOYAR
Gloria Patricia Vergara
Carmen Elisa Egüe
Yulitza Fábrega
Merly Reyes

Fundación de Promoción Integral y Trabajo Comunitario Corazón de María – Proinco
Luz Angela Obando
Libia Rodriguez,
Diana Enriquez
Lisbet Cadena

Fundación Guajira Naciente
Sandra Rivera
Paola Acosta
Inaivis Cotes
Elidilis Molina
Heidis Bermúdez

Un grupo amplio de profesionales de los socios implementadores TdH Italie, Asociación de Apoyo al Desarrollo -APOYAR, Fundación de Promoción Integral y Trabajo Comunitario Corazón de María – Proinco y la Fundación Guajira Naciente participaron con sus aportes en la elaboración de esta cartilla, para todos y todas un agradecimiento muy especial. ¡En equipo lo logramos!

Bogotá - Colombia, abril 2020

Padres, madres y cuidadores las y los invitamos a consultar esta cartilla, con la cual queremos ayudarles a tener las mejores actitudes y acciones con las niñas y niños en este tiempo de cuarentena.

Nos piden quedarnos en casa para evitar el contagio del Coronavirus COVID 19 y de esta manera mantenernos saludables.

**Durante el tiempo
de la cuarentena,
QUÉDENSE EN CASA**

Si algún miembro de su familia tiene mocos, fiebre, tos, dificultad para respirar, busque ayuda vía telefónica en el centro de salud más cercano.

Si no logra comunicarse, acuda al mismo con todas las precauciones que más adelante le explicamos.

¿Qué contiene la cartilla?

• Los invitamos a utilizar la cartilla	5
• Recordemos	5
• ¡Manos, mente y corazón a la obra!	6
 Salud e higiene	6
• ¡Primero lavémonos las manos con agua y jabón que haga mucha espuma!	7
 Activar el cuerpo	9
• Al aire libre, cuando se pueda	9
• El túnel	10
• Arma figuras con tapas	12
• Hilos imaginarios	13
• Sigamos su movimiento y pongámosle color	14
• Desde su imaginación	16
 Expresión artística y cultural	18
• Entre sus manos	18
• Dejemos volar su imaginación	19
• Expresa con el cuerpo	21
• Canta y baila conmigo	22
• Dibujo libre	24
 Estimulación	26
• Mis sensaciones	26
• Secuencias motrices para toda la familia desde los 2 años	28
 Emociones	30
• Habilidades comunicativas y de apoyo emocional	30
• Descifren el mensaje oculto teniendo en cuenta el código secreto	32
 El afecto y cariño protegen a las niñas y los niños, digamos no a la violencia y actuemos para prevenirla	34
• Acoger, proteger y cuidar a los niños y las niñas	34
 Situaciones de riesgo	35
• El cuerpo de las niñas y niños es sagrado	35
• Actuemos y permanezcamos saludables	36
• ¡Somos un equipo!	39
• Ahora sí ¿qué hemos aprendido?	41
 Bibliografía	42

• Los invitamos a utilizar la cartilla

Padres, madres y cuidadores encontrarán en esta cartilla prácticas de cuidado, higiene personal y crianza, actividades de juego, arte, comunicación y, consejos para disminuir la ansiedad, promover el desarrollo, prevenir el contagio y ocupar productivamente el tiempo de todos en casa.

Cada vez que no sepan qué hacer, que se les presente una situación difícil en casa o que piensen qué hacer mañana, consulten esta cartilla que les puede dar algunas ideas e inspiración.

Traten de organizar horarios para las actividades con los niños y niñas, en particular las relacionadas con el baño, las comidas, dormir, juegos individuales y en compañía y las propias que contiene la cartilla para la promoción del desarrollo. Al final de esta les ofrecemos un calendario para que las organicen.

Y recuerden: adaptarse a nuevas rutinas toma tiempo para toda la familia. Sean pacientes, tanto niños, niñas y familias deben asumir de forma positiva el desarrollo conjunto de las actividades que se organicen.

Recordemos

Pese al amor que hay en casa se pueden presentar momentos difíciles. Cuando suceda, tenga en cuenta:

1. El estrés, el miedo y la ansiedad que genera esta situación de encierro e incertidumbre, así como las noticias a nivel mundial, afectan tanto a las y los adultos como a los niños y niñas, incluso a los muy pequeños.
2. Cada persona del hogar necesita atención, cuidado y descanso, los niños y las niñas en primer lugar, madres y padres, adultos o cuidadores en segundo lugar y son quienes se ocupan y deben estar atentos a las necesidades de los niños y niñas.
3. No piense que el niño o la niña no va a entender lo que está pasando, cuénteselo de manera sencilla, hágale participe y de esta manera le ayuda a calmar su ansiedad. El no saber qué pasa le genera malestar. Los niños y niñas, incluso más pequeños, perciben la tensión y preocupación en su entorno y también se angustian por el encierro y por la enfermedad.
4. Recuerde que los niños y las niñas muestran su malestar con llanto, no es porque usted sea buen o mal padre o madre, simplemente es la forma de mostrar su inconformidad, su ansiedad. Por eso no se preocupe, no lo tome personal, hágale entender, no le castigue ni zarandee, ni grite, no es a la fuerza como le va a calmar, es conversando y con cariño.
5. Cuando algún miembro de la familia sienta tensión o ansiedad, respiren profundo llevando el aire a la barriga y bótenlo despacito (de preferencia háganlo todos y todas como si fuera un juego).
6. Cada persona tiene facilidades diferentes de trato con los niños y niñas y una tolerancia a sus estados de ánimo. Por eso sepa en qué momento pedir ayuda a otro miembro de la familia antes de perder la paciencia.
7. Si no hay otro adulto o adulta, o no está disponible en el momento, converse con el niño o niña y en palabras que sean familiares para él o ella, comuníquele que hay momentos del día en que todos y todas necesitan descansar un poco.
8. Recuerde que adultos y adultas también necesitan atención. Por eso tienen que estar pendientes unos de otros y saber pedir ayuda cuando lo necesiten.
9. Acompañe y escuche a los niños y niñas bajo su cuidado, en la realización de actividades agradables y llenas de afecto, recuerde que les gusta estar en su compañía y eso les anima a sentirse en un ambiente más cómodo y cercano. Le sugerimos algunas en esta cartilla.

• ¡Manos, mente y corazón a la obra!



Salud e higiene

Todas las actividades se pueden adaptar a los gustos, costumbres, destrezas y habilidades de cada niño o niña y de los demás miembros de la familia. Con el juego, el arte, el cuento y la música nos divertimos y descansamos. Por ello no olviden crear a partir de estas ideas y a través de ellas recordar o inventarse otras.

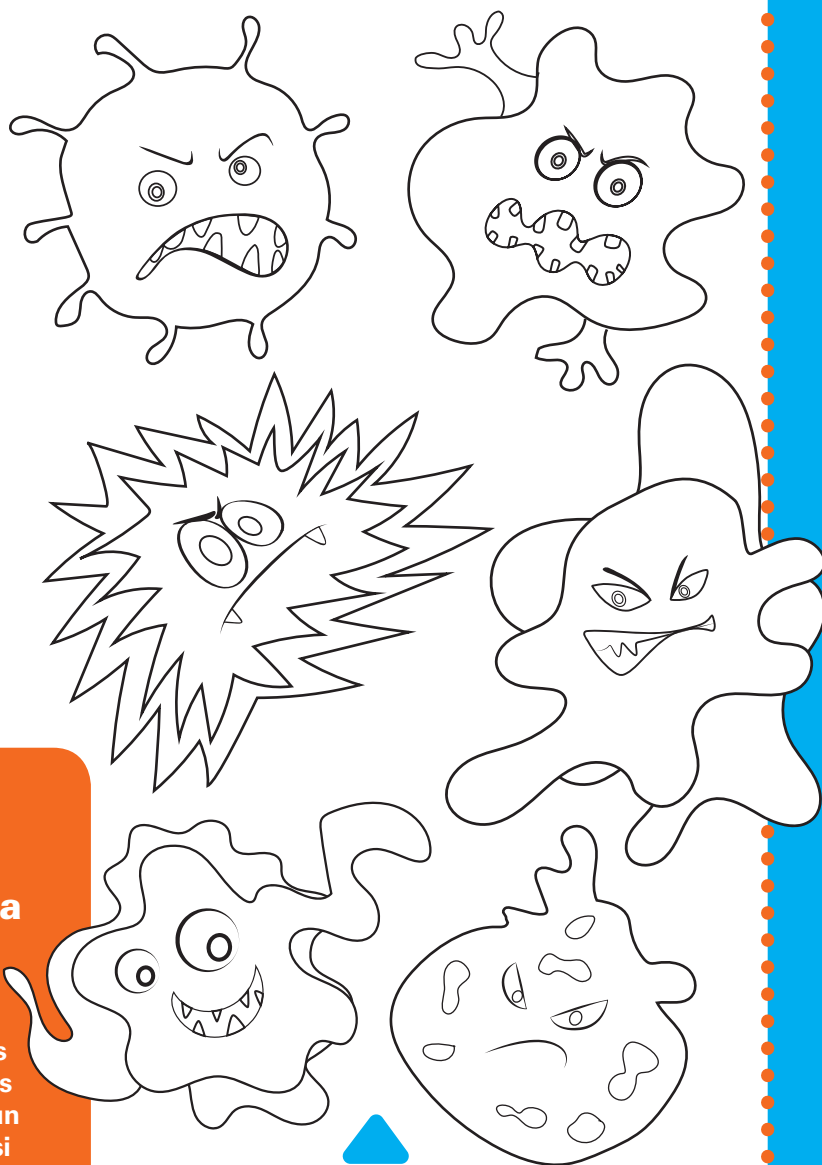
Los niños y niñas según la edad tienen capacidades diferentes para mantener su atención y concentración: de 1 a 2 años entre 2 a 3 minutos, de 3 a 5 años de 3 a 10 minutos y de 5 años de 10 a 30 minutos.

Antes de empezar a divertirse, recuerden:

- Lavarse las manos con agua y jabón durante 20 segundos y por lo menos seis veces al día, pues es una de las principales medidas de prevención de la enfermedad producida por el COVID-19.
- Limpiar y desinfectar los objetos y las superficies que se tocan frecuentemente, como mesas, sillas, puertas, juguetes, entre otras, usando alcohol o hipoclorito.
- Evitar el contacto cercano con personas enfermas o que presenten síntomas de gripa o resfriado.
- Es importante evitar tocarse boca, nariz y ojos.
- No olviden promover estas medidas con los niños y las niñas.

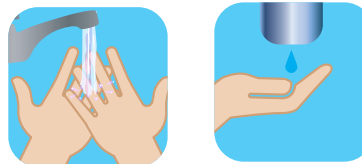
¿Por qué es importante lavarnos las manos con agua y jabón y de manera correcta?

La mugre llena de animalitos muy pequeños tus manos, solo los podemos ver con un microscopio y hacen que nos enfermemos. Ahora sabemos que hay un montón que viven en nuestras manos si no las lavamos bien. Antes de empezar, piensen cuántas cosas hacemos con las manos y cómo las cuidan.



Permítanle al niño o niña que colorea los bichos que se pegan en manos y cuerpo

▶ **Por eso ¡lavémonos las manos con agua y jabón, durante 20 segundos y por los menos seis veces al día!**



Cuáles son los momentos más importantes para lavarse las manos:

- Después de jugar.
- Antes y después de cambiar los pañales.
- Al estar en contacto con animales.
- Antes de comer.
- Después de ir al baño.
- Cuando reciba pedidos en casa.
- Cuando regrese a casa.

**Así
debo
lavar
mis
manos**

La mejor prevención está en sus manos...recuerden hacerlo con frecuencia, así evitarán enfermedades

▶ **Ahora sí,
las manos
están
limpias**



Recuerden también



- Una mujer embarazada debe:
- Tener presentes los controles prenatales y extremar las medidas de higiene personal y de lavado de manos frecuentemente con agua y jabón.
 - Evitar el contacto con personas que tengan síntomas de gripa o resfriado.
 - Llamar o acudir de inmediato al centro de salud si tiene algún síntoma de gripa.



- La leche materna es el mejor alimento y protege al bebé.
- Debe darse de manera exclusiva durante los primeros seis meses y luego complementarse con otros alimentos.

Precauciones mientras se está lactando:

- Lavado de manos frecuente, con agua y con jabón, antes y después del contacto con el bebé.
- Lavado de manos antes y después de amamantar.
- Uso de mascarilla quirúrgica en cada contacto con el bebé, en caso de presentar síntomas respiratorios (tos, mocos, estornudos, dolor de garganta), desaliento, dolor de cabeza o cualquier otro vinculado con COVID-19
 - Limpiar y desinfectar frecuentemente las superficies donde permanezcan mamá y bebé.



Activar el cuerpo

Al aire libre cuando se pueda

Edad: 6 meses a 5 años.

Materiales: todo lo que tenga a la vista.

● ¿Sabían que?

Explorar y conquistar el medio que nos rodea, mostrándolo, mencionándolo y repitiéndolo es una forma para que el niño y la niña se familiarice con los espacios y los objetos.

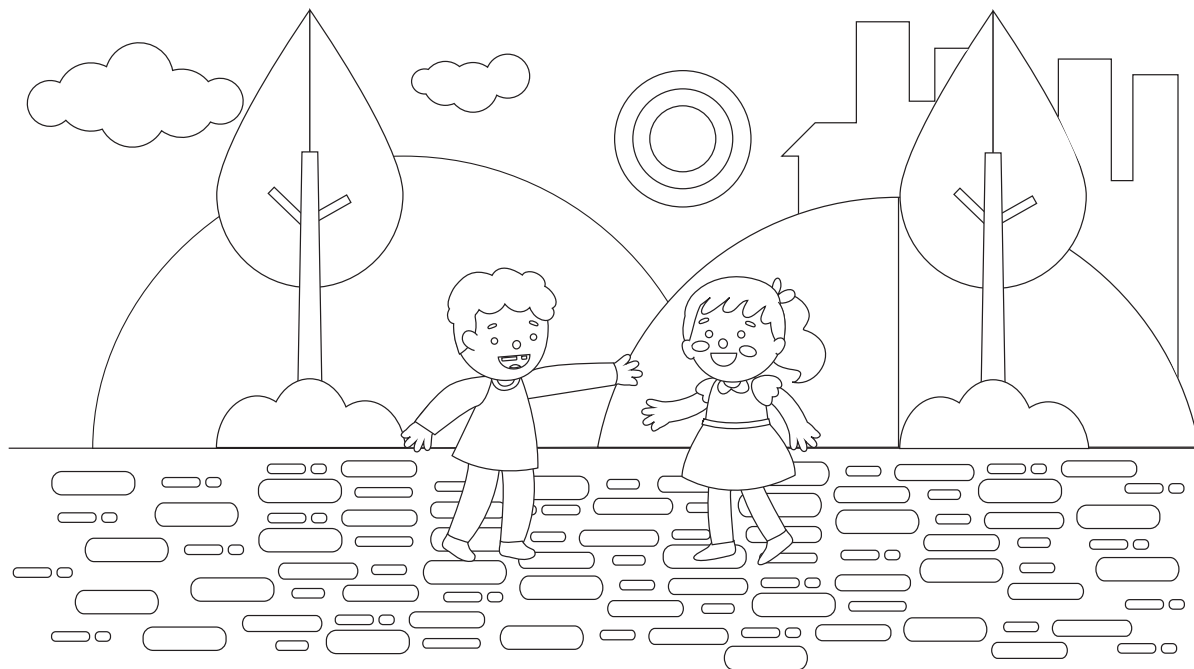
● ¿Qué debemos hacer?

Si el hogar lo permite, aprovechen lo que la ventana de su casa les ofrece y muéstrenle al niño o niña lo que ven: el gato, el perro, un pajarito, el carro, las casas y demás, hagan que el niño o niña mire y escuche.

● ¿Con qué nos comprometemos?

No pueden salir al aire libre porque las condiciones no lo permiten, utilicen el balcón, la terraza, el patio o algún espacio abierto, asegurándose de que sean ambientes protectores para los niños y niñas sin exponerlos a peligros.

Denle papel y colores a la niña o al niño para que dibuje lo que ve. También pueden compartirle este dibujo para que lo coloree.



El túnel

EDAD: Niños y niñas desde 6 meses.

MATERIALES: El cuerpo, elementos del ambiente.

● ¿Sabían que?

Con sábanas, ropones, cobijas se puede armar un túnel. Para los niños y las niñas desde su gateo es muy importante explorar y sentir el reto de pasar por el túnel

● ¿Qué debemos hacer?

Primero recuerden que el piso debe estar limpio. Ahora invite a los niños y niñas a construir túneles y ayuden a que los gateadores y recién caminadores pasen por el mismo. Aplaudan cuando lo logren y acompáñenles desde el otro lado



Durante el tiempo de la cuarentena
QUÉDENSE EN CASA

Creando y pasando el túnel pueden cantar o rimar. Aquí algunas ideas:

- ▶ **Al finalizar el juego lavarse las manos con agua y jabón.**



- ▶ **Háganlo al tiempo mientras que todos y todas se lavan las manos con agua y jabón.**

Estamos contentos
De Poder jugar
Juntos en familia
Y así disfrutar.....

Pasa por el túnel
De la amistad
Y luego de esto
Tus manos lavar
Para cuidarte siempre
Y así prevenir una
enfermedad.

Luego de finalizar el juego
aprendan la siguiente copla.

Estas manitas mucho han
jugado.
Estas manitas se han
ensuciado.
Es hora de que se haga un
buen lavado
para estar listos y preparados
Evitar virus y malos ratos.

**Esta actividad la pueden
cantar o repetir como
verso o coplas.**

- ▶ **Recuerden juegos y rondas de su niñez y júéguelos en familia.**



● **¿Con qué nos comprometemos?**

Recuerden lavarse las manos con los niños y las niñas cuando finalicen y crear muchas actividades solo con ponerles una sábana o una cobija, pueden ser carpas, casas, escondites, etc.

Arma figuras con tapas

EDAD: Niños y niñas de 3 a 6 años

MATERIALES: Tapas de frascos limpias y desinfectadas.

● ¿Sabían que?

Alguna vez se han preguntado ¿para qué sirven las tapas de frascos? ¿Cómo las pueden utilizar?

Las tapas son elementos que pueden ser utilizados de muchas maneras, por ejemplo para que los niños y las niñas jueguen libremente y vayan diferenciando colores, tamaños y texturas, para hacer juguetes y móviles.

Cuando se haga esta actividad, tengan cuidado para que los niños o niñas no se las metan a la boca. Es peligroso, pues se pueden atragantar.

● ¿Qué debemos hacer?

Permitan al niño o niña jugar con las tapas y oriéntenle para que realice diferentes figuras. Enséñenle los colores y las formas.

● ¿Con qué nos comprometemos?

Realicen juguetes con los niños y niñas más grandes, por ejemplo móviles para los más pequeños.

Recuerden mantener las tapas lavadas con agua y jabón.



Hilos imaginarios

EDAD: Niños y niñas de 3 a 6 años.
MATERIALES: El cuerpo.

● ¿Sabían que?

Cuando los niños y niñas son pequeños les encanta jugar a las marionetas y que un adulto les vaya moviendo. Además ese contacto les ayuda a estimular su cuerpo, sus músculos y su imaginación.

● ¿Qué debemos hacer?

- El niño o la niña hace de marioneta o muñeco, acostado boca arriba, boca abajo o de costado y el adulto irá moviéndole piernas, cabeza, brazos tirando de los hilos imaginarios.
- Debe lograr que la marioneta se ponga de pie y hacerla realizar varias acciones como bailar, jugar, abrazar, entre otras.
- Seguido de este momento el muñeco hará como si se estuviera derritiendo, primero aflojando la cabeza, luego los hombros, ahora los brazos, después la cadera hasta quedar nuevamente sentado o acostado.

● ¿Con qué nos comprometemos?

Siempre realicen actividades donde los niños y las niñas puedan moverse, imaginar, ser. Permítanles que hagan personajes, se disfrazen y hasta se cambien de nombre:

- Juguemos a que yo soy Ana
- Bueno Ana ¿a qué vas a jugar?



**¡Sigamos su
movimiento y
pongámosle
color!**

EDAD: Niños y niñas de
2 a 6 años.

MATERIALES: El cuerpo,
colores.

● ¿Sabían que?

Cuando éramos niños y niñas nos encantaba colorear, dibujar utilizar las manos. Eso es lo que van a desarrollar ahora.

● ¿Qué debemos hacer?

A partir de las figuras que les presentamos jueguen con los niños y niñas y también con los demás miembros de la familia. Preséntenles la figura o haga la mímica y que adivinen: ¿de qué color es?, ¿saben cuáles animales son?, ¿qué tamaño tienen?, ¿pesa mucho?.

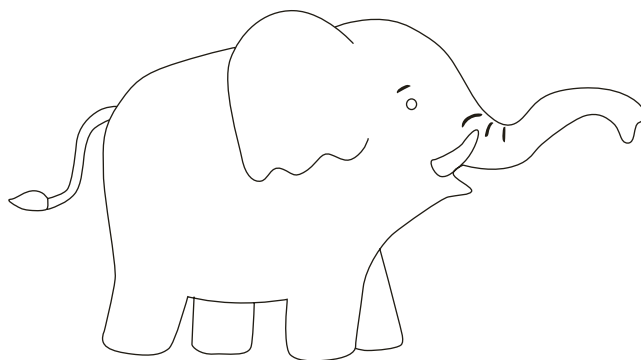
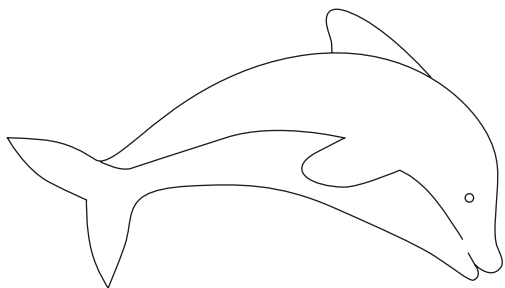
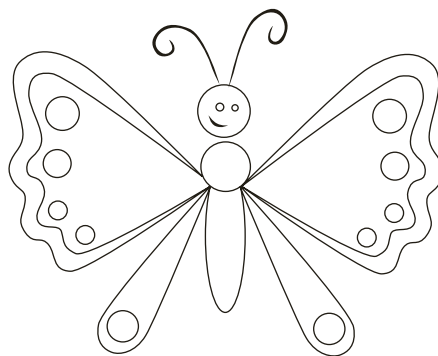
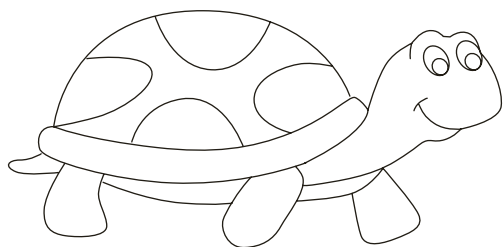
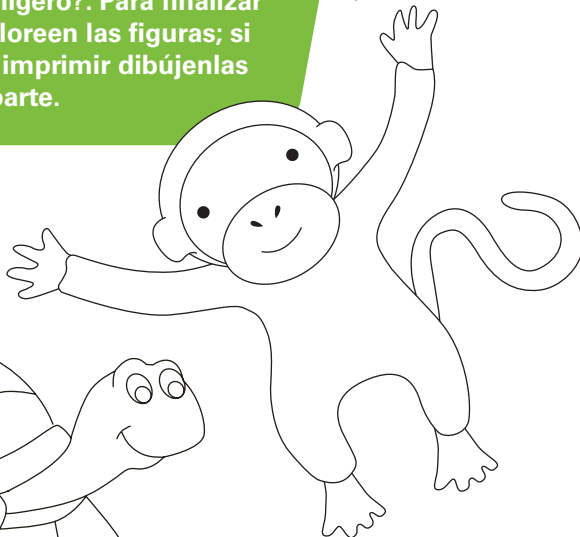
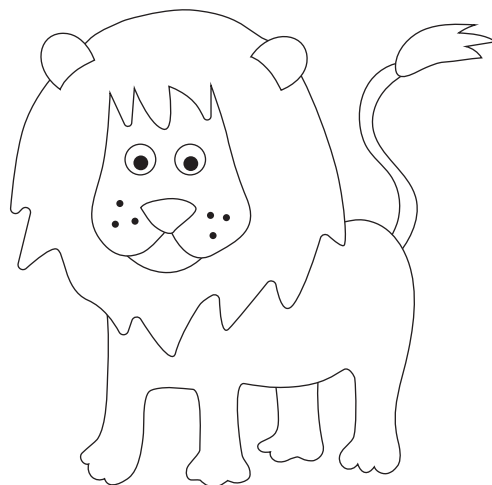


**Durante el tiempo
de la cuarentena
QUÉDENSE EN CASA**

En el siguiente cuadro, algunas ideas de cómo aprovechar los dibujos.

Al final permítanle que los dibuje o si los tiene impresos les ponga color.

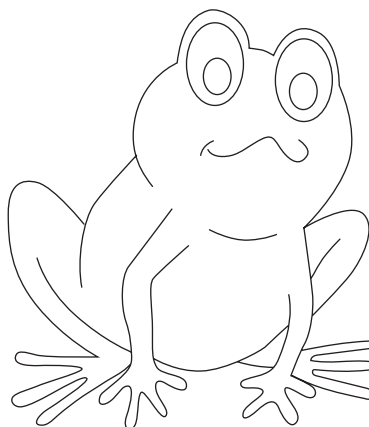
Las figuras se van presentando una por una y se sugiere preguntar: ¿este animal es gordo o flaco?, ¿cómo se mueve, rápido o lento?, ¿lo podemos imitar?. Entonces se le pide al niño o la niña que se desplace como el animal señalado. Luego se presenta otra figura y se pregunta: ¿este animal se mueve igual que el anterior?, ¿es más pesado o más ligero?. Para finalizar la actividad colorean las figuras; si no las pueden imprimir dibújenlas en una hoja aparte.



● ¿Con qué nos comprometemos?

Siempre recuerden que todos y todas deben lavarse las manos con agua y jabón luego de finalizar la actividad y si tienen colores, crayolas y cualquier elemento para colorear manténgalos muy limpios.

Además de esta actividad puede hacer otras de mímica, adivinación o de reconocimiento de objetos.



¡Desde su imaginación!

EDAD: Niños y niñas de 2 a 6 años.

MATERIALES: El cuerpo, colores.

● ¿Sabían que?

Antes de empezar esta actividad asegúrense de que la superficie esté limpia y no genere riesgos para nadie.

La imaginación de las niñas y los niños vuela.

● ¿Qué debemos hacer?

Invíteles a relajarse y observar su respiración y luego a soltar su imaginación, para realizar las siguientes acciones.

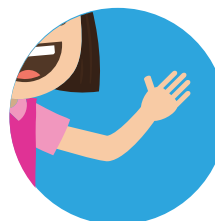
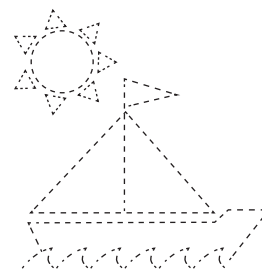
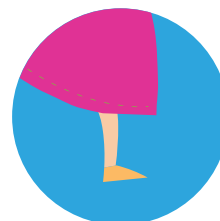
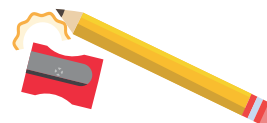
Díganles que imaginen que hay una hoja en el piso y tienen un lápiz entre los dedos de los pies.

Con el pie que escojan, deben dibujar renglones, líneas curvas, círculos, entre otros.

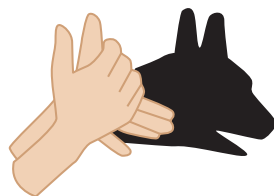
Ahora ubiquen el lápiz imaginario y utilícenlo para dibujar: con un codo, con una rodilla, con una mano, con un solo dedo. Y así sigan trazando líneas.

● ¿Con qué nos comprometemos?

Siempre piensen en actividades que permitan a todos y todas activar su cuerpo y su imaginación. Además de esta actividad ¿cuáles otras pueden hacer?. No olviden lavarse las manos con agua y jabón y como han trabajado con los pies también lávenlos.



Juegos con sombras: tomen una linterna y proyecten la luz hacia una pared. Cada miembro de la familia debe pasar al frente y hacer una sombra que los demás deberán adivinar a qué corresponde.



Durante el tiempo
de la cuarentena
QUÉDENSE EN CASA



Expresión artística y cultural

**Entre
sus manos**

EDAD: niños y niñas
entre los 3 y 6 años.
MATERIALES: plastilina,
barro, arena y/o arcilla.

● ¿Sabían que?

El modelado de figuras es importante para fortalecer la motricidad sobre todo en las manos y además activar su imaginación.

● ¿Qué debemos hacer?

Entreguen a las niñas o a los niños, plastilina, barro, arena y/o arcilla cuidando que no se la coman; dejen que la manipulen libremente y luego ayúdenles a crear figuras, cuentos o lo que consideren importante en el momento.



● ¿Con qué nos comprometemos?

Una sugerencia, es hacer arepas con ellos y ellas, les encanta saber que están cocinando con ustedes. Por último lávense las manos con agua y jabón antes y después de esta actividad.

**Crear con los niños y niñas
figuras inolvidables que
representen su cultura.**

**Dejemos
volar su
imaginación**

EDAD: Niños y niñas de 2 a 6 años.

MATERIALES: Imágenes de cuento, lápiz, colores.

● **¿Sabían que?**

En estas edades los niños y niñas aumentan su creatividad a través de la imaginación de escenarios que mezclan fantasía y realidad.

● **¿Qué debemos hacer?**

Pídanles dibujar algo de lo que vieron y luego cada quien explica su dibujo.

● **¿Con qué nos comprometemos?**

Denle una hoja al niño o niña para que dibuje o exprese lo que quiera con colores. Haga que les cuente qué está dibujando y ustedes cuéntenle una historia sobre lo que él o ella dibuja. Repitan esta actividad cada vez que puedan.

**Durante el tiempo
de la cuarentena
QUÉDENSE EN CASA**



Utilicen cajas de cartón que tengan en casa y que sean de diferentes tamaños para realizar un barrio con ellas.



Durante el tiempo
de la cuarentena
QUÉDENSE EN CASA

**Expresa
con el
cuerpo**

EDAD: Niños y niñas
de 2 a 6 años.
MATERIALES: El cuerpo.



Animal

● **¿Sabían que?**

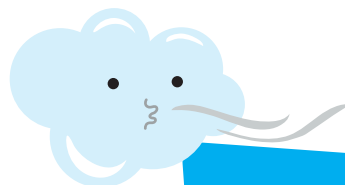
Todos y todas somos artistas y a veces lo olvidamos, además, la naturaleza es un gran aliado, podemos hacer mímica, disfrazarnos con materiales que tenemos al alcance, hacer caras o representar sonidos.



El agua

● **¿Qué debemos hacer?**

Inviten a los niños y niñas a representar con su cuerpo personajes, sonidos y movimientos de la naturaleza.



El viento

● **¿Con qué nos comprometemos?**

Conversen en familia sobre la naturaleza y su importancia, ella es la que nos da la comida, el agua, la sombra. Por eso es importante cuidarla, no arrojar basura al piso, no maltratar las plantas.



Los árboles

Canta y baila conmigo

EDAD: Niños y niñas de 3 meses a 6 años.
MATERIALES: El cuerpo.

● ¿Sabían que?

Cantar, bailar, jugar son los mejores aliados para mantener tranquilos a nuestros niños y niñas.

Además ¡nos divierte a todos y todas!

● ¿Qué debemos hacer?

Utilicen los elementos que posean, por ejemplo, si es posible, busquen algunas canciones adecuadas para compartir con niños y niñas o rondas que sean llamativas para bailar o cantar en familia.

Después utilicen elementos que tengan en casa para hacerlo más divertido: un disfraz, una peluca, collares, retazos de colores, cucharas de palo para llevar el ritmo, etc.



Los más pequeños de la familia pueden estar presentes y empezar a imitar.

▶ **Aquí dos canciones, póngales ritmo y sigan cantando con los niños y las niñas:**

Estrellita ¿dónde estás?
Me pregunto, ¿quién serás?
En el cielo o en el mar
Un diamante de verdad.

Estrellita ¿dónde estás?
Me pregunto, ¿quién serás?
Cuando el sol se ha ido ya
Cuando nada brilla más. Tú nos muestras
tu brillar
¡Brilla brilla sin parar!

Estrellita ¿dónde estás?
Me pregunto, ¿quién serás?
Estrellita ¿dónde estás?
Me pregunto, ¿quién serás?
En el cielo o en el mar
Un diamante de verdad.

Estrellita ¿dónde estás?
Me pregunto, ¿quién serás?
En el cielo o en el mar
Un diamante de verdad.



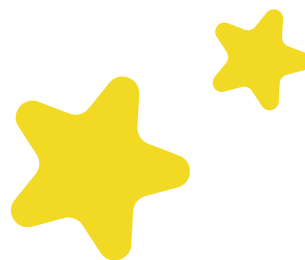
SOY UNATAZA
Taza, Tetera,
Cuchara, Cucharón,
Plato Hondo, Plato Llano
Cuchillito, Tenedor.

Salero, Azucarero
Batidora, Olla Express
Taza, Tetera,
Cuchara, Cucharón,
Plato Hondo, Plato Llano
Cuchillito, Tenedor.

Salero, Azucarero
Batidora, Olla Express
Soy una taza,
Una tetera,
Una cuchara,
Un cucharón
Un plato hondo,
Un plato llano,
Un cuchillito,
Un tenedor
Soy un salero,
Azucarero,
La batidora,
Una olla express.

● **¿Con qué nos comprometemos?**

Desempolven todas esas canciones,
rondas, juegos que hacían en su niñez y
enséñenlos a toda la familia, estos son
momentos de reír, recordar y contar.



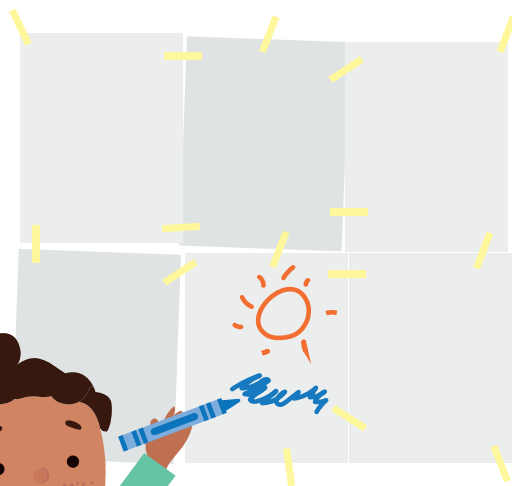
Dibujo libre

Utilicen color, lápiz, pintura, crayola para realizar un dibujo.

Es hora de estimular la creatividad.



Peguen un papel grande o junten varios trozos de papel en una pared para que su niño o niña pueda dibujar libremente.



- Asegúrense de permitirles expresar sus emociones, pensamientos y sentimientos a través del arte.
- Realicen un ejercicio a la vez, no les distraigan con muchas actividades al mismo tiempo.
- Al terminar lávense las manos correctamente.



Durante el tiempo
de la cuarentena
QUÉDENSE EN CASA



Estimulación

Mis sensaciones

EDAD: Niños y niñas de 3 a 6 años.

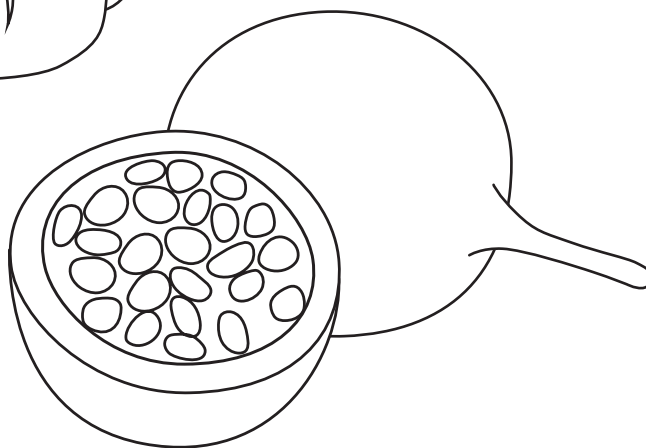
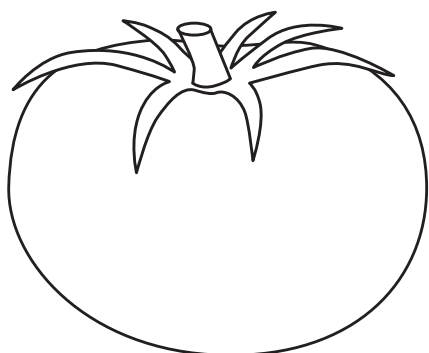
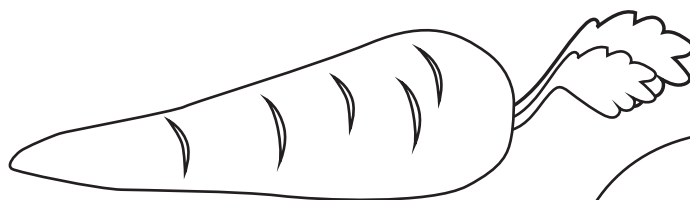
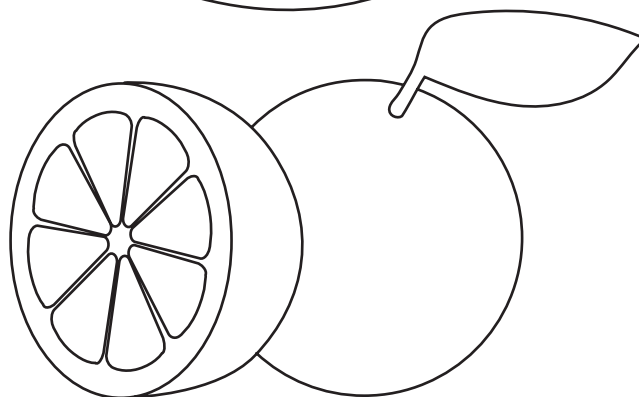
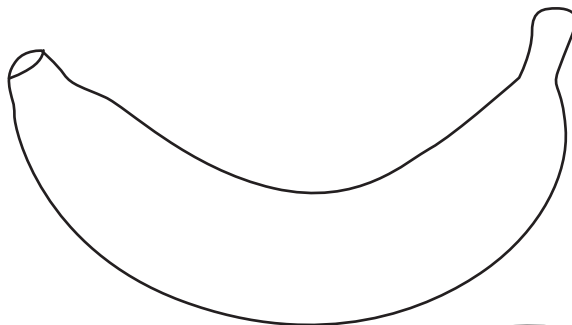
MATERIALES: dibujos, objetos diferentes.

● ¿Sabían que?

Todo las actividades hechas con los niños y niñas promueven su desarrollo, se debe seguir estimulando el lenguaje, la motricidad fina y gruesa y la respuesta socioafectiva.

● ¿Qué debemos hacer?

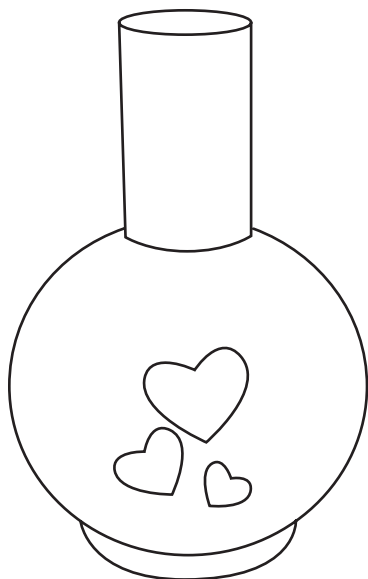
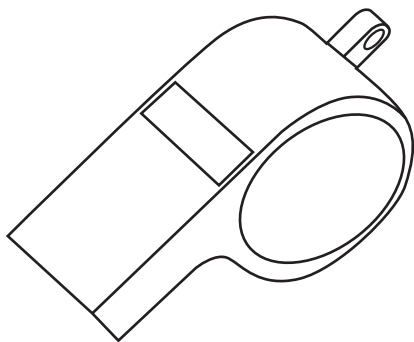
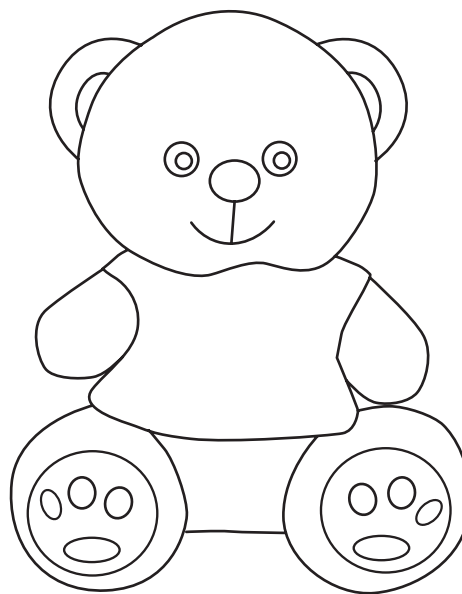
Cada miembro de la familia debe elegir un dibujo y colorearlo según sus gustos. Posteriormente imaginen y comenten sobre su textura, olor y sabor.



Ahora observen a su alrededor y recojan materiales que les sirvan para ponerle alguna textura a los siguientes elementos. Utilicen pegante y todo lo que encuentren: lanas, piedras pequeñas, arena o papel que pueda arrugar el niño o la niña antes de pegar. Permitan que los niños y niñas se unten sus manos y experimenten con los materiales.

● ¿Con qué nos comprometemos?

Recuerden: los sentidos son las herramientas más importantes del ser humano; todo lo que tocan, lo que huelen, lo que escuchan, lo que saborean es un aprendizaje, permitan que los niños y las niñas experimenten con todos sus sentidos.



**Secuencias
motrices para
toda la familia
desde los 2 años**

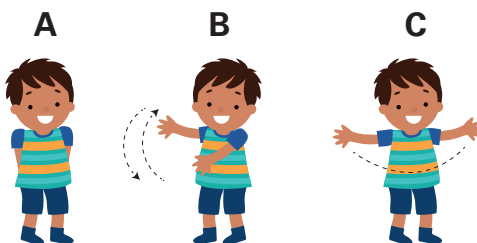
● **¿Sabían
qué?**

No solo es importante saber leer, pintar o contar cuentos, también hay que ejercitar el cuerpo.

● **¿Qué
debemos
hacer?**

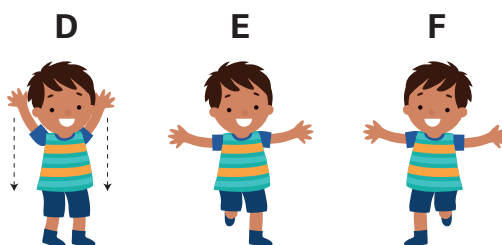
Miren la secuencia que presentamos y háganla, todos pueden participar, observando y moviendo su cuerpo.

Hombros: subiendo y bajando los hombros al mismo tiempo; haciendo círculos y un hombro hacia arriba y el otro hacia abajo.



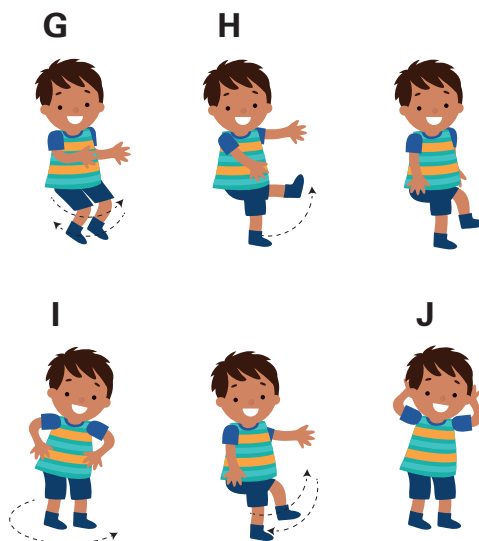
Salto y palmadas: saltando y aplaudiendo, hacia adelante, atrás, derecha e izquierda.

Brazos y piernas: saltar, mientras se extienden los brazos en lateral, apoyándose en una y otra pierna, alternándose.



Piernas: llevando las manos a la cintura, subir y bajar una y otra pierna, elevar un muslo y mover la pierna, después alternar la otra pierna.

Brazos: subiendo y bajando los brazos extendidos; haciendo círculos con los brazos extendidos y con los brazos arriba, luego un brazo hace círculos en un sentido y el otro brazo en sentido contrario.



Cintura y tronco: hacer flexiones con el tronco en lateral y con las manos en la cintura. Al terminar, salto hacia un lado, manos en la nuca, flexionar suavemente el tronco hacia la derecha e izquierda.

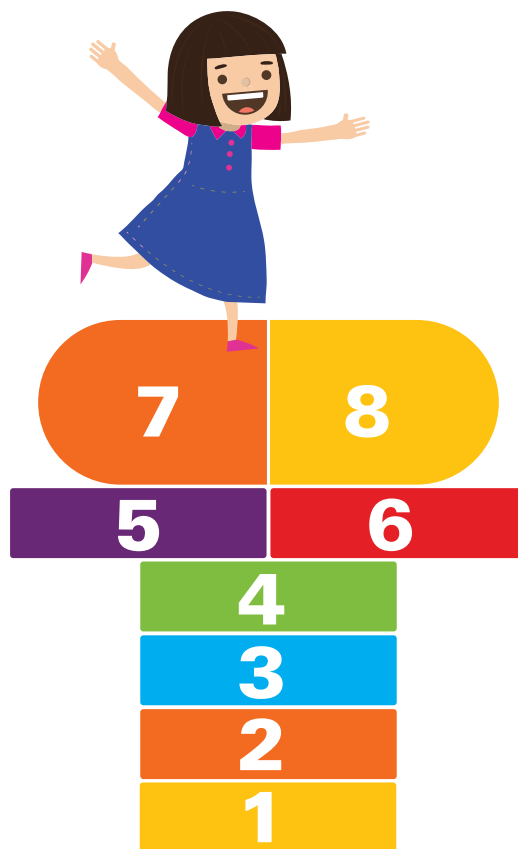


● ¿Con qué nos comprometemos?

Todos los días busquen el momento de hacer movimientos involucrándose en familia para que los músculos estén activos.

Jueguen a la rayuela o a la golosa incluyendo una de las siguientes preguntas en cada casilla:

Por ejemplo: ¿qué color tiene el banano o la naranja?, ¿qué ruido hacen los animales?, ¿cuántas veces al día hay que lavarse las manos?, y aquí se mencionan otras preguntas que se les ocurran.



Recordemos

- Generar preguntas alrededor del color, olor, textura y sonidos de los animales presentados.
- Realizar cada secuencia motriz en orden.
- Y como siempre, al terminar inviten a toda la familia incluyendo a los niños y las niñas a lavarse las manos con agua y jabón.

Durante el tiempo de la cuarentena
QUÉDENSE EN CASA





Emociones

Habilidades comunicativas y de apoyo emocional

EDAD: Para todos los niños y niñas y miembros de la familia.
ATRAVES DE: El diálogo, la conversación, la observación.

● ¿Sabían que?

- La comunicación adecuada es la mejor amiga de las relaciones familiares. Si buscamos entendernos entre todos y todas, no gritamos o no damos demasiadas órdenes tendremos momentos muy agradables.
- Si nos escuchamos, entenderemos al otro u otra cuando sienta tristeza o preocupación. Los niños y las niñas perciben todas nuestras formas de comunicación tanto la de palabra como la de gestos o acciones. En todo momento, pero en especial en este que no podemos salir, el trato adecuado y la comunicación con afecto les va a permitir estar en casa mucho mejor.
- Las niñas y niños, al igual que los adultos también sienten angustia, miedo y tristeza.
- Cuando los niños y las niñas se sienten mal su forma de expresarlo es con llanto, gritos y en ocasiones pataletas y no lo hacen para molestar a la familia. Dejarles que expresen su ira, frustración, temor y tristeza les tranquiliza.

● ¿Qué debemos hacer?

- No se enojen si sus hijas o hijos entre los 2 y los 4 años (aproximadamente) utilizan la palabra “no” en todo momento, es normal para esta etapa de su crecimiento.
- No se alteren si sus hijas o hijos hacen pataleta. Si ustedes responden sin gritos ni otro tipo de violencia les están enseñando que los problemas se pueden resolver de forma tranquila.
- No generen falsas expectativas, cuéntenle a los niños y niñas la verdad del por qué deben permanecer en casa durante un tiempo. Quedarse en casa cuidándose en familia evitará enfermedades.
- Díganles a los niños y niñas cómo se sienten ustedes (los adultos). Ellos y ellas perciben sus emociones. La situación es difícil y todos y todas lo entienden.
- A continuación, les compartimos unas actividades que ayudan a identificar emociones y que se pueden hacer en casa, pueden agregarles todo lo que quieran.



▶ Teléfono roto:

Cada participante que encabece la fila propondrá una palabra que será comunicada al oído o dibujado con el dedo en la espalda de la persona que se encuentre a su lado, una vez llegue al último participante, este la dirá en voz alta y pasará a encabezar la fila, proponiendo la nueva palabra, el juego termina cuando cada miembro haya pasado al principio de la fila.



Luego observen la imagen e identifiquen con estas caritas la emoción que podría estar sintiendo en ese caso cada miembro de la familia.



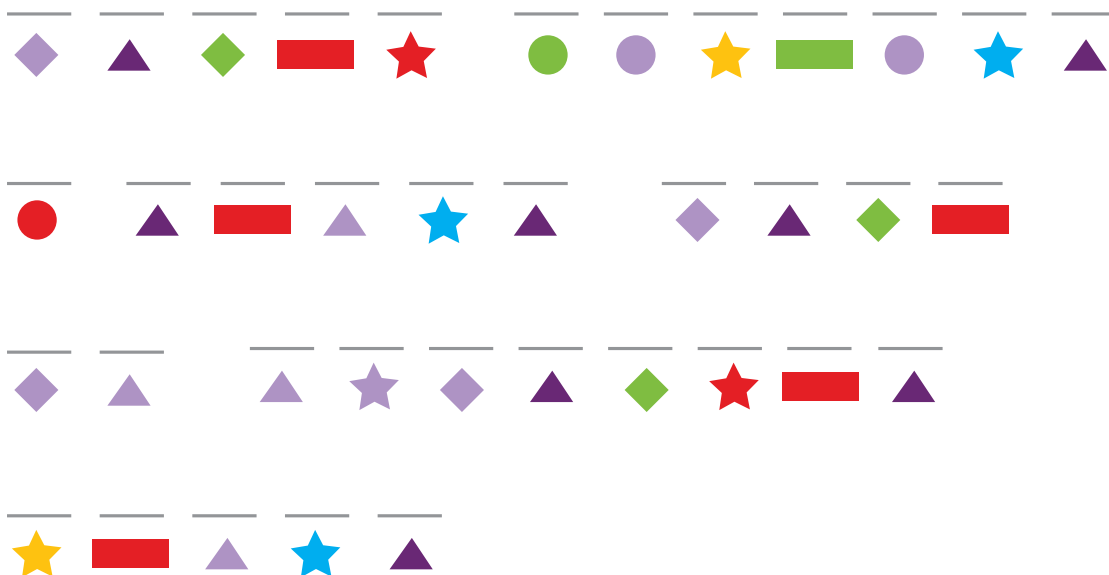
Descifren el mensaje oculto teniendo en cuenta el código secreto

EDAD: si el niño o niña sabe escribir puede hacer el ejercicio de manera autónoma. Si no sabe escribir y leer, apóyense para que puedan participar.
MATERIALES: hojas de papel, lápiz, colores.

					
A	B	C	D	E	F
					
G	H	I	J	K	L
					
M	N	O	P	Q	R
					
S	T	U	V	W	X
					
Y	Z				

Durante el tiempo de la cuarentena QUÉDENSE EN CASA





● ¿Con qué nos comprometemos?

- Recuerden que a las emociones hay que ponerles cuidado. Si sienten que no pueden acompañar adecuadamente a su niño o niña o que ustedes se sienten mal, busquen ayuda.
- Es importante dejarles moverse, explorar y hacer ruido. No pretendan que permanezcan en quietud o en silencio. Si los vecinos se quejan, plantee que esta situación de aislamiento es muy difícil para los niños y niñas y todos como comunidad debemos comprenderlo.
- Dejarles comunicarse con sus amigas y amigos y familiares vía telefónica, si es posible.
- Acompañar siempre a los niños y niñas cuando estén viendo videos o fotos en un celular o cualquier otra pantalla.
- No exponer a los niños y niñas a las noticias ni hacer comentarios sobre el número de muertos y de contagiados. Esta puede ser una información que les genere mucha angustia, temor y preocupación.



El afecto y cariño protegen a las niñas y los niños, digamos no a la violencia y actuemos para prevenirla

**Acoger, proteger
y cuidar a los
niños y las niñas**

EDAD: Niños y niñas y
adolescentes desde los
2 a 6 años.

● ¿Sabían que?

- En este momento es todavía más importante que las niñas y niños sientan acogida, cuidado y protección de parte de ustedes.
- *El fuetazo, el chancletazo* o golpe con cualquier otro objeto, la palmada, el pellizco, el coscorrón, el grito, la humillación, la burla, la comparación, la amenaza con golpear, abandonar, o dejar de querer, son formas de violencia y son **inaceptables**.
- Presenciar cualquier tipo de agresión, física o psicológica, entre los miembros del hogar también es una forma de violencia contra el niño o niña.
- El consumo excesivo de alcohol en la casa es un factor de riesgo y generador de violencia.

● ¿Qué debemos hacer?

- Es necesario tener paciencia ante los comportamientos de sus hijos e hijas aunque estas acciones resulten molestas o se consideren inapropiadas. Nunca reaccionen con violencia.
- Recuerden que ustedes, con su ejemplo, están enseñándoles a los niños y niñas cómo relacionarse con los demás. No les aisle, si se sienten agotados o impacientes, tómense un tiempo, respiren y pídanle, si es posible, a otro adulto que esté pendiente un rato de los niños y las niñas.

● ¿Con qué nos comprometemos?

- Nunca responder con violencia a ningún comportamiento de los niños o niñas. Tengan paciencia, respiren profundo y traten de tomar un poco de distancia, si es posible, cuando se sientan muy irritables o con agotamiento.
- Buscar ayuda u orientación en caso de violencia física o de preocupación por el manejo de los conflictos con sus hijos e hijas en casa, llamando a la línea 141. También pueden contactar a la comisaría de familia más cercana o contactarse con organizaciones de confianza.
- No dejar a los niños y niñas a solas con aparatos que se conecten a internet porque las redes sociales pueden contener material inapropiado y llevar a interacciones desfavorables.





Situaciones de riesgo

El cuerpo de las niñas y niños es sagrado



● ¿Sabían que?

- La familia es la primera protectora de los niños y las niñas, no olviden que no se pueden dejar al cuidado de extraños.
- El cuerpo y la vida son sagradas. Por lo tanto, siempre estén pendiente de proteger la suya y la de toda su familia, en especial la de los niños y las niñas.

● ¿Qué debemos hacer?

- No permitan que las partes íntimas del niño o niña sean manipuladas por nadie.
- Enséñenle al niño o niña a diferenciar entre las muestras de afecto y el contacto irrespetuoso.
- Díganles que tienen derecho a su intimidad y que nadie puede tocarles o pedirles que se toquen o que muestren las partes íntimas de su cuerpo, y que si sienten incomodidad con algo que les están haciendo o pidiendo que hagan, sin importar quién sea, tienen también derecho a negarse y buscar ayuda.
- Conversen con tranquilidad sobre las zonas del cuerpo que nadie puede tocar o pedir que sean mostradas.

● ¿Con qué nos comprometemos?

- Creen cotidianamente espacios de confianza para que su niño o niña comprenda qué hacer si alguien intenta un contacto irrespetuoso.
- Es importante que el niño o niña sepa que, sin importar la gravedad de la situación, les puede contar todo y ustedes van a escuchar, le van a creer y ayudar. Nunca les culpe por lo sucedido.
- Buscar ayuda u orientación en caso de sospecha de contacto inapropiado hacia los niños o las niñas en la línea 141 del ICBF o denunciar en la línea 122 de la Fiscalía General de la Nación, 123 de la Policía Nacional o reportar en la página web teprotejo.org donde hay varios botones para este fin. Igualmente, en líneas locales que conozcan o en la Comisaría de Familia más cercana. Si esto no es posible, informen a través de la línea amiga de la primera infancia ubicada en su territorio o a alguna persona u organización de confianza que pueda reportar.

**¡Actuemos y
permanezcamos
saludables!**

● ¿Sabían que?

Cuanto más recordemos que permanecer saludables es el reto de esta cuarentena, más afianzaremos nuestras prácticas de higiene.

● ¿Qué debemos hacer?

A continuación, se encuentra el juego de “la oca de las acciones saludables”, donde, a partir de dados y fichas la familia pasará por diferentes prácticas de higiene que favorecen el cuidado de la salud. Ganará el o la primera en llegar a la meta.



► Instrucciones

Por turnos lancen los dados y si llegan a:

- Los cuadros de color azul indican que se quedan en esta casilla, sin ninguna acción.
- Los cuadros de color rojo indican que se retroceden 2 casillas.
- Los cuadros donde hay imágenes, indican acciones que favorecen las prácticas de higiene; el o la participante que caiga en estas, deberá mencionar y/o explicar lo que representa la imagen y realizar la acción que allí aparece.



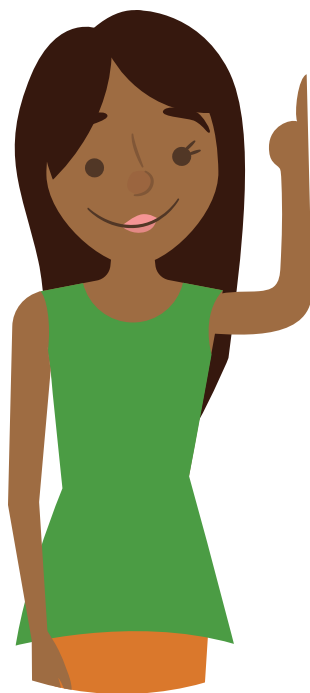
Recordemos

- Aprovechar en familia las actividades establecidas en la cartilla.
- Planear rutinas diarias.
- Realizar el correcto lavado de manos.



Recordemos

- Padres, madres y cuidadores son los primeros protectores de los derechos de los niños y las niñas, por ello deben enseñar hábitos de cuidado que contribuyan a una mejor calidad de vida.
- Lavarse las manos con agua y jabón de manera correcta y en varios momentos del día.
- Hablar con las niñas o los niños. Responda sus preguntas, explíqueles lo que está pasando, deles la seguridad de que en casa les cuidarán.
- No dejar a sus hijas e hijos al cuidado de personas que hasta ahora conoce.
 - Creerle a las niñas y niños cuando habla de caricias, juegos o contacto inapropiado. Préstele toda la atención, algo está pasando.
 - Buscar ayuda en caso de sospecha de contacto inapropiado hacia la niña o el niño.
 - Estar atentos a cambios en su comportamiento.



Durante el tiempo
de la cuarentena
QUÉDENSE EN CASA

**¡Somos
un equipo!**

● ¿Sabían que?

Trabajar en equipo es lo más importante en estos momentos, así como lo es el orden de las actividades en esta cuarentena.

● ¿Qué debemos hacer?

Repítanse: ¡Somos un equipo!

Vamos a pasar estos días juntos de la mejor forma posible.

● ¿Con qué nos comprometemos?

Comprométanse con ustedes y con quienes están a su alrededor en especial los niños y las niñas a poner en práctica este pequeño regalo que hoy llegó a sus manos, manteniendo las prácticas de cuidado, higiene personal y crianza, promoviendo actividades de juego, arte, comunicación y practicando los consejos para disminuir la ansiedad, promover el desarrollo, prevenir el contagio y ocupar productivamente el tiempo en casa.





Es importante que esta cartilla sea la oportunidad de que los niños y niñas propongan actividades y temas.



Ahora:
¡A construir nuestro horario familiar!



¿Qué haremos hoy?

ACTIVIDAD	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO



¿Con qué nos comprometemos?

Ubiquen en el horario, por ejemplo: momentos de juego o de ayudar a recoger el desorden en casa. Los niños y las niñas a partir de los 3 años pueden colaborar.

Es importante emplear este horario para señalar con colores o íconos los momentos en que papá o mamá estarán trabajando o en labores de casa (con menor disponibilidad para jugar, aprender y divertirse con los niños y niñas).

Recordemos

Los niños y las niñas utilizan los 3 canales de aprendizaje: Auditivos, visuales y de movimiento. Por ello deben alternarse las actividades utilizándolos todos.

¡Es importante establecer horarios y responsabilidades con todos los miembros de la familia y cumplirlos!

**Ahora sí ¿qué
hemos
aprendido?**

Marquen con una carita de 1 a 3 cómo les fue con las actividades	1 no lo logramos 	2 lo logramos a medias 	3 lo logramos completamente 
PREGUNTAS	1	2	3
¿Realizaron el lavado de manos antes y después de las actividades?			
¿Se lavaron con frecuencia las manos?			
¿Se lavaron muy bien las manos antes de comer?			
¿A través del movimiento lograron activar el cuerpo?			
¿En cada actividad se obtuvo la concentración necesaria para realizarla?			
¿Identificaron los niños y niñas el color, sabor, textura, olor y sonido de los objetos presentados?			
¿Lograron inventarse nuevas actividades?			
¿Identificaron algo para mejorar en el horario familiar?			
¿Lograron nuevos aprendizajes?			
¿Se divirtieron?			



BIBLIOGRAFÍA

Arón, Ana María; Milicic, Neva; Machuca, Andrea & otros. Manual de Primer Apoyo Crisis. Centro de Estudios y Promoción del Buen Trato, Pontificia Universidad Católica de Chile, Escuela de Psicología, 2a edición, Santiago, Chile

Chaparro, Eduardo; Renard, Matías, Editores. Elementos conceptuales para la prevención y reducción de daños originados por amenazas socionaturales. Cuaderno de la CEPAL 91. Naciones Unidas, Santiago de Chile, octubre 2005

The National Child Traumatic Stress Network and the National Center for PTSD (2006). Psychological First Aid Field Operations Guide "Parent Tips for Helping and Toddlers after Disasters"

Plan Internacional, UNICEF Construyendo bases fuertes. Guía programática para la articulación del Desarrollo de Primera Infancia DPI y la Reducción del Riesgo de Desastres. 2013

UNICEF. ¿Qué hacer durante y después de la emergencia, para prevenir alteraciones en el desarrollo de niñas y niños de primera infancia -PI-? Guía práctica de respuesta inmediata.

UNICEF. Oficina Regional para América Latina y el Caribe. Derechos de la niñez en emergencias y desastres. Panamá. 2007

UNICEF. Construyendo cerebros más capaces: Nuevas fronteras en el desarrollo de la primera infancia. New York, 2014

UNICEF. Seres de Cuidado, cuidamos a quienes deben ser cuidados. Manual del Agente educativo. Bogotá, Taller Creativo. 2015.

UNICEF. Herramientas para promover el desarrollo de la primera infancia. Módulo 3. Educación para el desarrollo en la primera infancia. Documento en construcción

UNICEF. Para Reconstruir la Vida de los Niños y Niñas. Guía para apoyar intervenciones psicosociales en Emergencias y Desastres. Chile, 2011

UNICEF, Comisión Europea. Plan, Cecc/Sica. Educación en situaciones de emergencia y desastres. Guía de preparativos para el sector educación

En Línea

UNICEF. Conjunto para el desarrollo del niño en la primera infancia: un cofre de tesoros lleno de actividades.

https://www.unicef.org/supply/files/Activity_Guide_Spanishv1pdf.pdf <http://repositorio.gestiondelriesgo.gov.co/bitstream/20.500.11762/20761/2/Terminologia>

GRD-2017.pdf . Agosto 21 de 2017. Pag 20

<https://www.mineducacion.gov.co/primerainfancia/1739/article-178032.html>.

Texto tomado del documento Fundamentos políticos, técnicos y de gestión de la estrategia de atención integral a la primera infancia. Mayo 21 de 2018.

www.oei.es/historico/publicaciones/LibroMetasInfantil.pdf. Mayo 23 de 2018.

<http://www.ifrc.org/es/introduccion/disaster-management/sobre-desastres/definicion--de-peligro/desplazamiento-de-poblaciones-y-personas-desplazadas/>

Estén pendientes a las nuevas medidas de prevención y las de regreso a las actividades normales que el gobierno nacional y territorial indiquen.

www.unicef.org.co
www.unicef.org.co/donar
donacionescolombia@unicef.org
Línea Nacional: 01 8000 919 866
Call center: 312 0022

 UNICEFCOLOMBIA
 UNICEF_COLOMBIA
 UNICEFCOLOMBIA
 UNICEFCOLOMBIA