BOGOTÁ
Secretaría de
Integración Social

Centros Amar 2020

¡Arte, juego y cultura en casa vamos creando!

Aprendamos jugando para cuidarnos en casa

BOGOTÁ
Secretaría de Integración Social

BOGOTÁ

Estrategia Centros Amar

5 mínimos vitales... ...Para estar bien en casa!

1. Ejercito mi cuerpo
2. Ejercito mi mente
3. Hago mis tareas
4. Cuido el medio ambiente
5. Participo en un centro de intéres

*Atlantis SPA
*Crazy Sports
*Modelando Ando
*CerebralMente Caótico

#quedateencasa

Aprendamos jugando para cuidarnos en casa

BOGOTÁ
Secretaría de Integración Social

Ejercito mi cuerpo

aCTIVA EL PODER DE Tu MOVIMIENTO CORPORAL ...

Aprendamos jugando para cuidarnos en casa

BOGOTÁ
Secretaría de Integración Social

EL TRAPO VELOZ

¡Ey! Te invito a ejercitar tu cuerpo ¡Vamos!

Los dos participantes se ubicarán frente a frente y en medio de los dos, en el suelo, habrá un trapo. El juego consistirá en que una persona externa les dirá acciones que deben realizar, por ejemplo: tocarse la nariz, tocarse las rodillas o los pies. Los jugadores deben estar atentos a seguir las indicaciones y tocarse las diferentes partes de su cuerpo, al momento que la persona externa diga trapo, los dos participar deberán intentar coger el trapo de primeras

Ganará el primer jugador que coja el trapo que estará en el suelo, pueden jugar varias rondas y cambiar de jugadores para que participen todos en la familia.

Vamos a fortalecer tu velocidad de reacción mejorando tu concentración y atención, con este juego divertido

Aprendamos jugando para cuidarnos en casa

BOGOTÁ Secretaría de Integración Social

¡BUENA SUERTE!

ADIVINA QUIéN SOY …

¡Ey! Te invito a ejercitar tu cuerpo ¡Vamos!

Para esta actividad necesitarás unas tarjetas, puedes realizarlas en cartulina o hojas de papel, allí escribirás diferentes personajes, situaciones o acciones que todos deberán escenificar con mímica, algunas pueden ser:

· Hacer como animales, podemos empezar con unos sencillos (perro y gato) y luego ir subiendo de nivel.

· Deportes cómo: jugar golf, baloncesto, montar en bicicleta, nadar, montar a caballo.

· Expresar distintas sensaciones como: calor, frío, sueño, hambre…

· Expresar distintas emociones como: enfado, temor, alegría, sorpresa,…no sólo con el rostro sino también con el cuerpo.

Te invito a desarrollar y potencializar tú expresión corporal a través de la imaginación y creación de personajes, acciones y emociones..

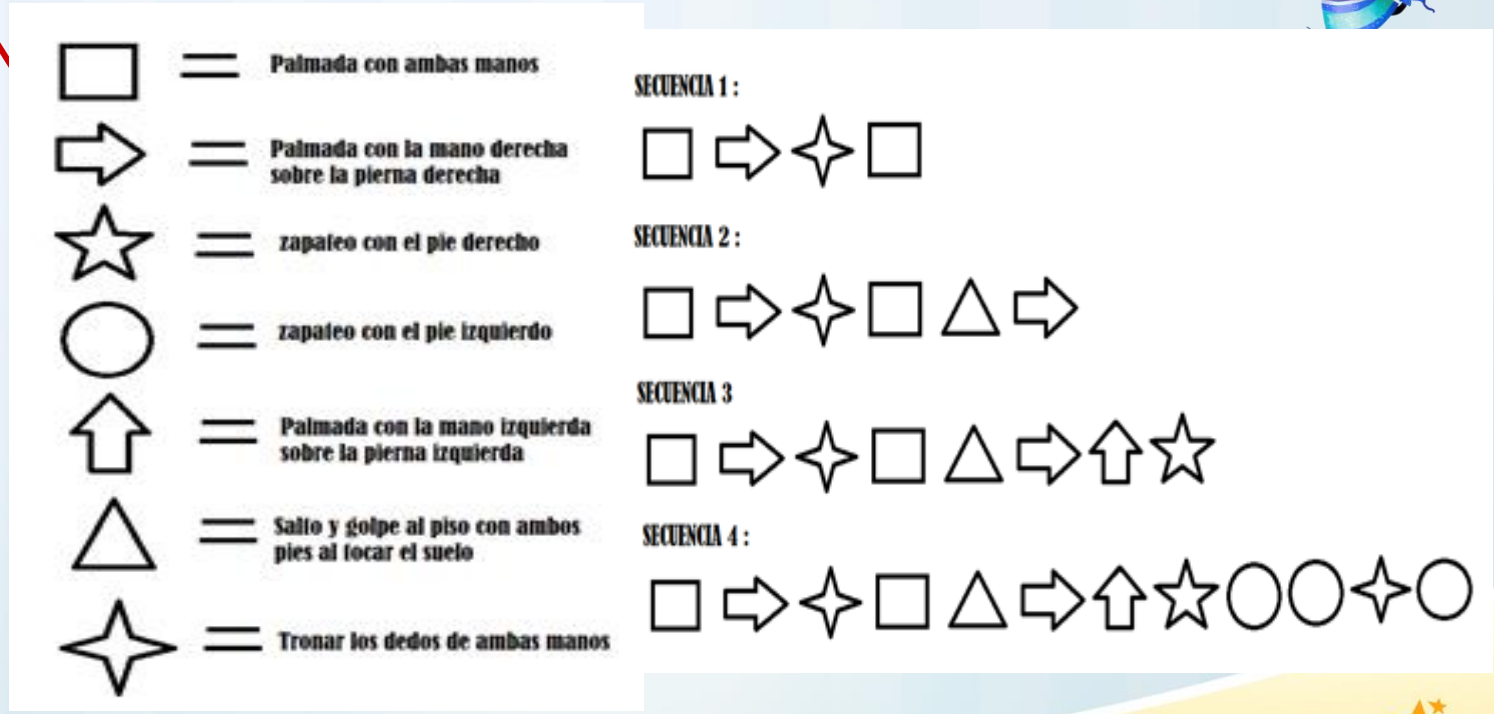
Aprendamos jugando para cuidarnos en casa

BOGOTÁ
Secretaría de Integración Social

TE RETO A SEGUIR LA SECUEN

¡Ey! Te invito a ejercitar tu cuerpo ¡Vamos!

Teniendo en cuenta la guía que se presenta a continuación, identifica los movimientos que corresponden a las diferentes figuras para que posteriormente puedas realizar las respectivas secuencias, hasta llegar a la última, procura mantener el ritmo y la fluidez de los diferentes movimientos.



Vamos a fortalecer tu coordinación, la memoria motriz y la atención con esta secuencia tan divertida espero lo logres.

BOGOTÁ
Secretaría de Integración Social

JUGANDO Y EXPRESANDO VOY CREANDO

¡Ey! Te invito a ejercitar tu cuerpo ¡Vamos!

Te invito a desarrollar tus habilidades corporales a través de la danza y la creación de movimientos mejorando tu memoria motriz.

1. Escoge la canción que más te gusta.
2. Apréndete el coro de la canción.
3. Inventa una mini coreografía para su coro y a bailar.

Aprendamos jugando para cuidarnos en casa

BOGOTÁ Secretaría de Integración Social

YOGA FOR KIDS

Con la ayuda de tu cuidador busca un espacio adecuado para realizar estos maravillosos ejercicios.

Puedes escuchar música relajante o instrumental para mejorar tu concentración .

Posteriormente realiza las siguientes posturas corporales, recuerda respirar adecuadamente en cada una de ellas, tendrás un tiempo aproximado de 30 segundos por cada ejercicio.

¡Ey! Te invito a ejercitar tu cuerpo ¡Vamos!

Vamos a desarrollar habilidades de autocontrol, mejorando tu respiración y postura corporal.

Aprendamos jugando para cuidarnos en casa

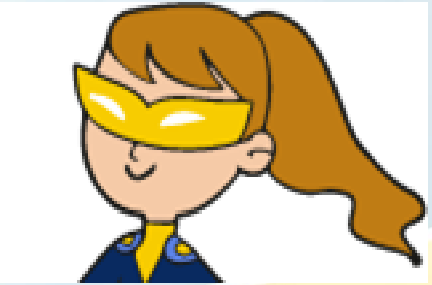
BOGOTÁ Secretaría de Integración Social

¡Ey! Te invito a ejercitar tu cuerpo ¡Vamos!
Primera Infancia

Jugando con sonidos

1. Mirar una revista con imágenes que nos faciliten reproducir sonido (tren, perro, lluvia).

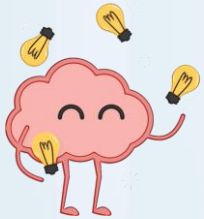
1. Luego pedir que los niños intenten hacer esos sonidos con su voz, cuerpo o algún elemento.



Es una manera de expresar sentimientos, emociones y de favorecer la inteligencia emocional.

Aprendamos jugando para cuidarnos en casa

BOGOTÁ
Secretaría de Integración Social



Ejercito mi mente

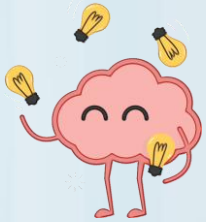
Activa EL PODER
DE TU CEREBRO ...

Aprendamos jugando
para cuidarnos en casa

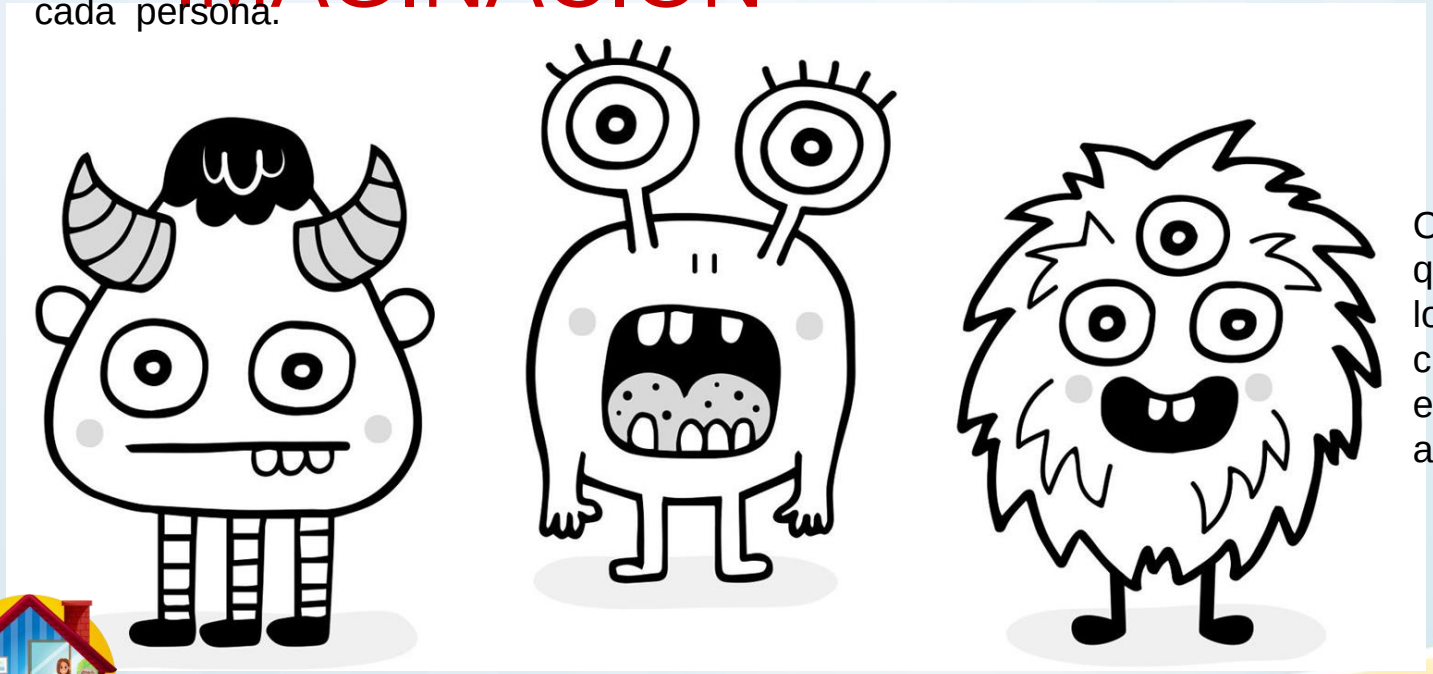
BOGOTÁ
Secretaría de
Integración Social

PINTA CON TU IMAGINACIÓN

¡Activo los poderes de mi mente!



El arte es la forma más sensible de explorar lo bello y puro del alma de cada persona.



Colorea como tu quieras, cada uno de los monstruos, ten en cuenta que el límite está en tu imaginación, así que sé creativo.

“Cada idea es un nuevo reto para tu imaginación“

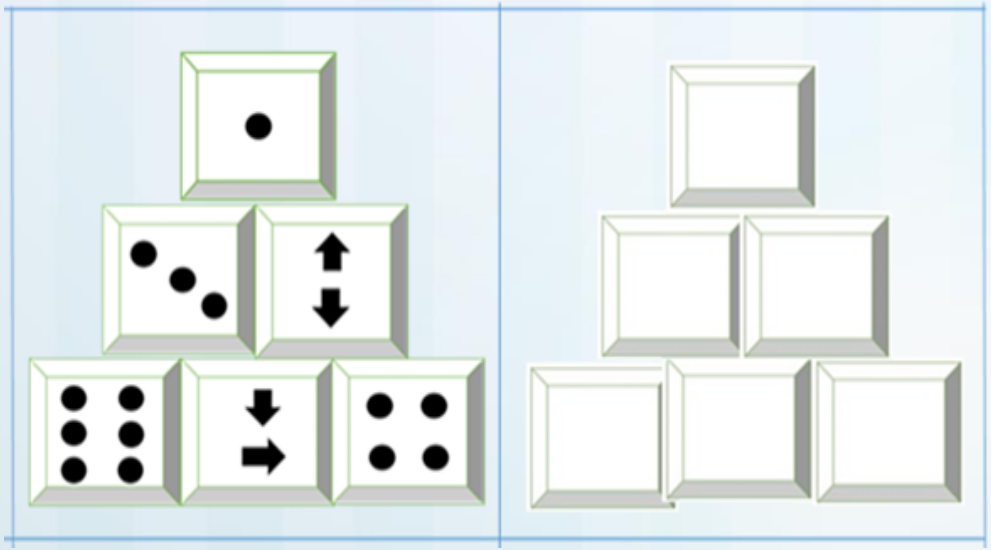
Aprendamos jugando para cuidarnos en casa

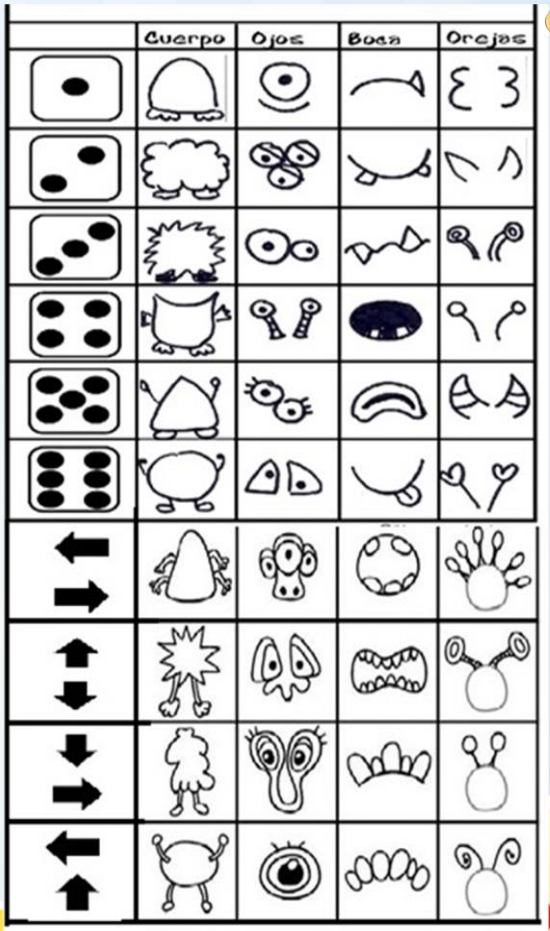
BOGOTÁ Secretaría de Integración Social

¡Activo los poderes de mi mente!

DESCUBRE EL MONSTRUO EN LA PIRÁMIDE

Con las imágenes de la tabla de la derecha encuentra y dibuja en una hoja el personaje oculto...





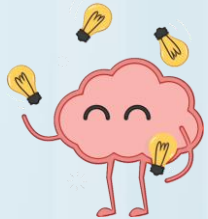
Ahora, dibuja tus propios personajes..

Aprendamos jugando para cuidarnos en casa

BOGOTÁ
Secretaría de Integración Social

gimnasia cerebral

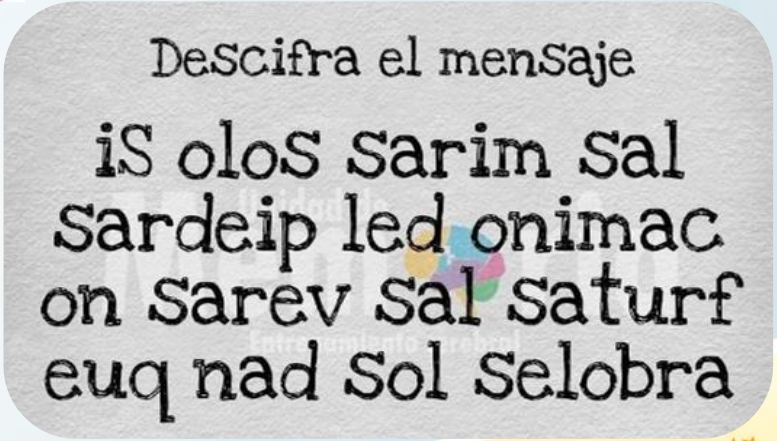
¡Activo los poderes de mi mente!



Vamos a desarrollar espacios para estimular nuestros sentidos, procesos de atención, memoria y actividades diarias

1

2



BOGOTÁ
Secretaría de Integración Social

gimnasia cerebral

¡Activo los poderes de mi mente!

3

Reta a tu cerebro…

- ★ toga
- ★ notar
- ★ rubir
- ★ gloria
- ★ precio
- ★ tribuno
- ★ neuralgia

En cada palabra hay un animal, ahora descúbrelo...

4

Fácil ... ¿no?

Ahora te invitamos a crear un juego con tu familia

BOGOTÁ
Secretaría de Integración Social

¿Qué harías?

¡Activo los poderes de mi mente!

Adolescente..

ACTITUD	¿QUÉ HARÍAS?
Pasiva: No hace nada, le es indiferente	
Agresiva: Se enfada y actúa	
Asertiva: Comprende la situación y actúa	

La comunicación asertiva, la empatía y el respeto te permiten mejorar tus habilidades sociales

Responde en el cuadro de tu izquierda ¿que harías? ante las siguientes situaciones…

➔Has quedado con ayudar en ordenar tu cama, y no lo has hecho, tu mamá te regaña por ello. ¿Qué harías?

➔Tus notas han bajado últimamente y el profesor dice que llamará a tus padres. ¿Qué harías?

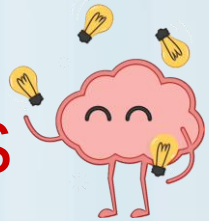
➔Tus padres te prometieron comprarte algo por tus buenas notas, por cuestiones económicas te dicen que no es buen momento. ¿Qué harías?

➔Tu hermano menor toma tus

BOGOTÁ
Secretaría de Integración Social

PRIMERA INFANCIA

MONSTRUO DE COLORES



PASO 1: Busca el video en youtube “Cuento el monstruo de colores”

PASO 2: Observa y escucha con atención el video.

PASO 3: Teniendo en cuenta las emociones y sus respectivos colores, colorea el monstruo con el color que refleje la emoción que estás sintiendo en este momento.

Recuerda que:

Amarillo:
Alegría
Azul:
Tristeza
Rojo: Rabia
Negro: Miedo
Verde:
Calma

BOGOTÁ
Secretaría de Integración Social

Hago mis tareas

Activa EL PODER DE Tu PILERA...

Aprendamos jugando para cuidarnos en casa

BOGOTÁ
Secretaría de Integración Social

Llegó el momento de continuar con las tareas.
Aquí encontrarás consejos y herramientas para realizar…

Ruleta hábitos de estudio

Aprendamos jugando para cuidarnos en casa

BOGOTÁ
Secretaría de Integración Social

Manos a la obra...

Llegó el momento de continuar con las tareas.
Aquí encontrarás consejos y herramientas para realizarlas

ca en casa el material que tengas para realizar un círculo mediano.

Paso 2: divídelo en 7 partes iguales

Paso 3: recórtalo y píntalo con tus colores favoritos.

Paso 4: en cada color de la ruleta deberás colocar las siguientes frases

- Organizo mis cuadernos
- Hago mis tareas
- Juego con mi familia
- Hago la actividad que más me gusta
- Participó en las actividades de Centro Amar
- Desayuno, almuerzo, cena (después de tomar tus alimentos cepíllate los dientes)
- Lavo mis manos con agua y jabón cada tres horas.

BOGOTÁ
Secretaría de Integración Social

Llegó el momento de continuar con las tareas.
Aquí encontrarás consejos y herramientas para realizarlas

Continuemos con nuestra tarea...

Recuerda que las tres comidas del día no son negociables y por cada actividad debes tener un horario ajustado para el día. Para el desarrollo de la actividad debes girar la ruleta para que inicies el trabajo del día.

NO NEGOCIABLE

Cuando termines éste deberás volver a girar la ruleta para saber cual debes realizar

BOGOTÁ
Secretaría de Integración Social

Llegó el momento de continuar con las tareas.
Aquí encontrarás con
para realizarlas

Ahora pondremos en marcha los siguientes tips para mejorar nuestros hábitos escolares y tener mejores resultados.

Secretaría de Integración Social

Llegó el momento de continuar con las tareas.
Aquí encontrarás consejos y herramientas para realiz

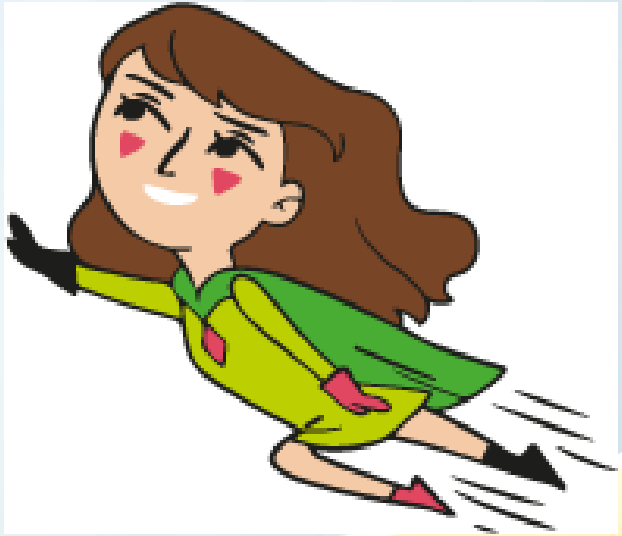
https://www.youtube.com/watch?v=L5UrZ11Vti0&t=11s

A través del grupo de WhatsApp se enviará el video del link

Secretaría de Integración Social

Cuido el medio ambiente

Activa EL PODER DE CONSERVACIÓN ..



Aprendamos jugando para cuidarnos en casa

BOGOTÁ
Secretaría de Integración Social

Cuadro mérito al medio ambiente

La actividad consiste en que los niños, con colaboración de sus padres elaboren un cuadro de incentivos ambientales

Te invito a ser un superhéroe y proteger el mundo en el que vivimos.

Cuadro de Incentivos para motivar a los niños

OBJETIVOS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Recicio el agua de la ducha							
Cerré la llave mientras me enjabone							
Apago las luces que no necesito							
Reutilizo el papel							
Ayudo a cuidar las plantas del hogar							
No arrancar las hojas de mis cuadernos							

Positivo:

Negativos:

Registra tus objetivos como por…

Ejemplo:

- Cerré la llave mientras me enjabone
- Apague las luces que no necesite
- Recicle el agua
- Reutilice el papel,
- No arranco las hojas de mis cuadernos.

Elabora soles para los puntos positivos y lunas para los puntos negativos

BOGOTÁ
Secretaría de Integración Social

A RECICLAR SE DIJO ...

Vas a colorear cada contenedor a la par que vamos aprendiendo y recordar que debemos depositar en cada uno de ellos, y a medida que lo haces pones un ejemplo.

Te invito a ser un superhéroe y proteger el mundo en el que vivimos.

Azul: papel y cartón.

Amarillo: plásticos en general, bricks, latas, envases.

Verde: Vidrios, frascos de conservas o de perfumes, sin sus tapas (no cristales ni vidrios planos)

Gris: residuos orgánicos, restos de alimentos, pañales.

Aprendamos jugando para cuidarnos en casa

BOGOTÁ Secretaría de Integración Social

CREA TU PROPIO

Te invito a ser un superhéroe y proteger el mundo en el que vivimos.

Para esta actividad bastará con una pequeña caja de cartón de huevos.

Vamos a rellenar las zonas donde estaban los huevos con tierra.

Luego hacemos un agujero en la parte central de cada medio óvalo, con el dedo o con un pequeño palo.

Colocamos una o dos semillas (Ahuyama, melón, calabaza, papaya, granadilla, naranja, etc) en cada hueco y la tapamos.

Cada día añadimos un poco de agua con una jeringa o gotero para mantener la humedad en la tierra.

En unos 5 a 7 días veremos una planta asomarse..

Aprendamos jugando para cuidarnos en casa

Secretaría de Integración Social

Deja tu huella en el medio ambiente

Te invito a ser un superhéroe y proteger el mundo en el que vivimos.

Los niños niñas y sus familias se dispondrán a buscar seis tapas de gaseosa plásticas de un solo color y otra del color que prefieran.

Se procederá a dar forma de la figura de una flor redonda y se va pegando cada tapa en forma circular pegando la última tapa del color diferente en el centro.

Dejamos secar y por último pegamos un palo de pincho al respaldo dando forma al tallo de la flor.

crea tu propio jardín reciclable

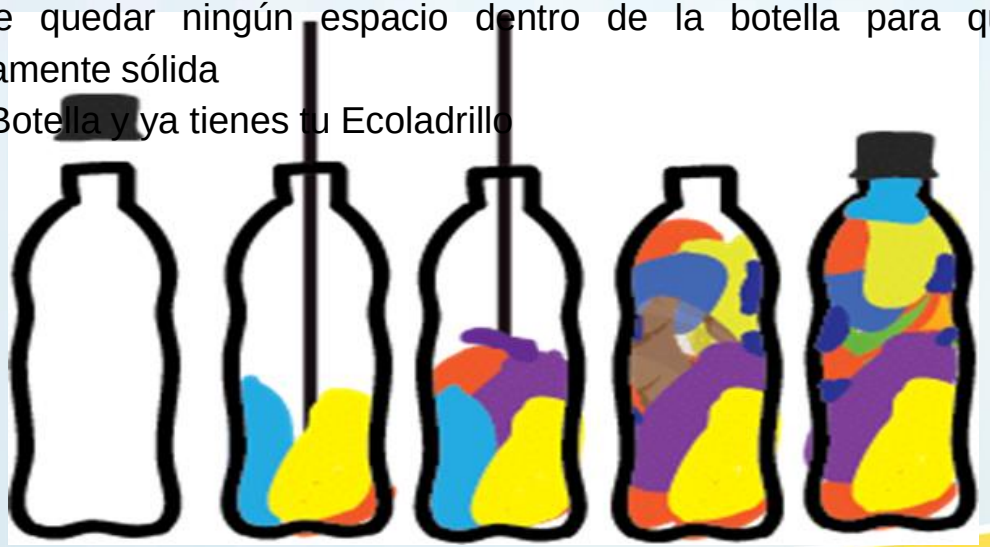
Aprendamos jugando para cuidarnos en casa

BOGOTÁ Secretaría de Integración Social

Vamos a fabricar ecoladrillos

Te invito a ser un superhéroe y proteger el mundo en el que vivimos.

1. Toma una botella de plástico, vacía limpia y seca
2. Deposita los residuos plásticos que general en tu casa
3. Llena la botella lo que mas puedas
4. Comprime el contenido con una vara o un palo de madera a medida que la vas llenando
5. No debe quedar ningún espacio dentro de la botella para que quede completamente sólida
6. Tapa la Botella y ya tienes tu Ecoladrillo

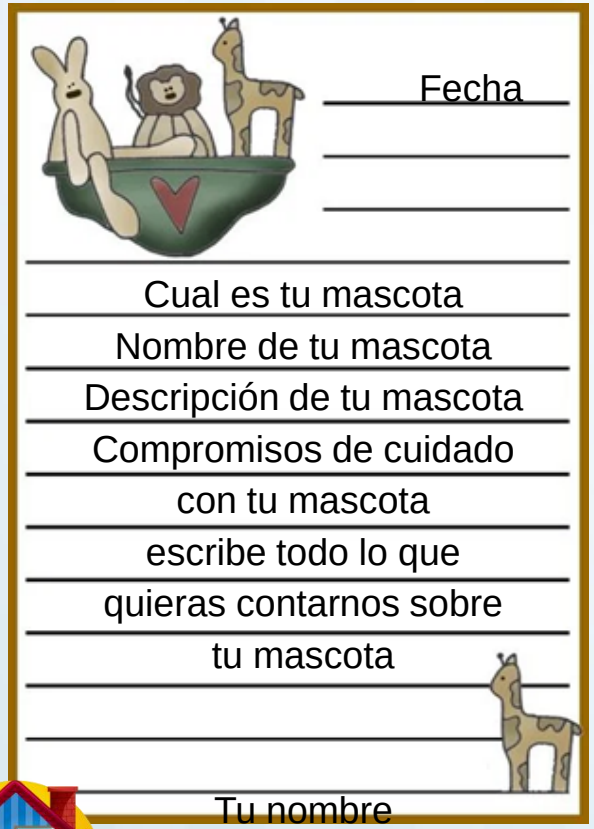


¿Qué podemos depositar en el ladrillo?

- ★ Paquetes de golosinas limpios
- ★ Bolsas limpias y secas de todo tipo
- ★ Recibos de cajas o cajeros
- ★ Papeles plastificados que no son reciclables y bolsas de mercado
- ★ Empaques plásticos y aluminio limpios y secos
- ★ Bosas de leche, bolsas de detergente limpias y secas
- ★ Todo plástico limpio y seco que puedas introducir dentro de la botella

Aprendamos jugando para cuidarnos en casa

BOGOTÁ Secretaría de Integración Social



Te invito a ser un superhéroe y proteger el mundo en el que vivimos.

CARTA A mi mascota

Escribe y/o dibuja una carta para tu mascota donde nos cuentes sobre ella, que es, cuantos años tiene, qué color es, como lo cuidas, los compromisos que tienes para alimentarlo y protegerlo, como le das lo mejor de ti

Aprendamos jugando para cuidarnos en casa

BOGOTÁ Secretaría de Integración Social

Mi CAMPAMENTO

Te invito a ser un superhéroe y proteger el mundo en el que vivimos.
Primera Infancia

1. Facilite al niño papel crepé de diferentes colores y pegamento.
2. Anímalo a rasgar el papel y hacer bolitas con él.
3. Luego, motivalo a decorar el campamento pegando las bolitas en espacio delimitados.

Estimula el control de la vista y de las manos, y es de gran ayuda para que los niños puedan escribir bien, y recuérdale lo importante que es cuidar el medio ambiente .

Aprendamos jugando para cuidarnos en casa

BOGOTÁ Secretaría de Integración Social

Participo en un centro de interés

Activa los poderes de tu creatividad, autocuidado e imaginación...

Aprendamos jugando para cuidarnos en casa

BOGOTÁ
Secretaría de Integración Social

COLOREANDO MANDALAS

Colorea la mandala usando los colores, marcadores, crayones que tienes en casa.

1. Ubica los triángulos y coloréalos de amarillo
2. Ubica los rectángulos y coloréalos de azul
3. Ubica los círculos y coloréalos de rojo
4. Ubica el rombo y coloréalo de verde
5. Ubica el cuadrado y coloréalo de naranjado

Puedes crear muchos mandalas dibujando un círculo en una hoja y de ahí en adelante le vas agregando muchas figuras en forma simétrica….

Desarrollemos la creatividad y la expresión artística coloreando y creando mandalas

VAMOS A ELABORAR UN

IPE

Vamos a construir nuestro propio rompecabezas, para esto vamos a buscar imágenes grandes, coloridas y divertidas en revistas o libros. Si tenemos una fotografía que nos guste también la podemos utilizar.

1. Pegamos la imagen sobre la cartulina con colbón, dejamos secar bien
2. Recortamos la imagen utilizando con mucho cuidado las tijeras
3. Dividimos la imagen en varias partes, puede ser de forma simétrica o asimétrica, con líneas rectas o curvas como más te guste!!
4. Y ahora a

Elabora un rompecabezas usando materiales de reciclaje para desarrollar tu creatividad y motricidad

MATERIALES:

Cartulina, papel cartón, recortes de revistas, fotografías, colbón, tijeras

Modelando Ando

Aprendamos jugando para cuidarnos en casa

BOGOTÁ
Secretaría de Integración Social

CAZANDO

MATERIALES: Rollos de papel higiénico, Marcadores, Papel iris, Marcadores, Colbon, Un palito, Un alambre.

1- Corta un rollo de papel higiénico a la mitad y decorarlo con tiras de papel iris de diferentes colores

3- Coloca una tira de papel formando un arco sobre cada tubo de papel decorado

4- Toma el palito y el alambre formando un ganchito

5- Ubica los tubos de papel higiénico decorados sobre una superficie plana o en el piso

Te proponemos!

-Pescar los marcianitos con el palito como si fuera una caña de pescar

-Pescar los marcianos utilizando la mano contraria para ejercitar la motricidad y las lateralidades.

Elabora un juego utilizando materiales de reciclaje para divertirte en familia.

Aprendamos jugando para cuidarnos en casa

Modelando Ando

MI MASCOTA

MATERIALES:

Rollos de papel higiénico, Marcadores, Papel iris, cartulina, Marcadores, Colbon, Pintura,Tijeras

DESARROLLO

Con rollos de papel higiénico vamos a crear la mascota que más te gusta, por ejemplo un gato, un perro o una jirafa. Pero, si te lo propones puedes tener todo un zoológico en casa. Vamos a empezar con un conejo

1. Pinta un rollo de papel higiénico de color blanco
2. Dibuja en una cartulina dos orejas del

Realizar figuras de animales con materiales de reciclaje para decorar

Aprendamos jugando para cuidarnos en casa

Modelando Ando

APRENDIENDO A PINTAR

Desarrollando tus capacidades cognitivas y sensoriales haciendo

Materiales

- Hojas blancas
- Temperas amarillo o azul
- Crayolas
- Colores

1. Elige qué animal te gusta más entre el pez y el pollo (observa las imágenes)
2. Si elegiste al pez píntate la mano con témpera azul y si elegiste al pollo píntate la mano con témpera amarilla.
3. Coloca tu mano sobre una hoja blanca.
4. Retira tu mano de la hoja y espera a que la tempera se seque.
5. Cuando la tempera se haya secado, puedes empezar a dibujar encima.
6. Si elegiste al pez, debes dibujar su escama, boca y ojo. Y si elegiste al pollo debes dibujar su pico, patas y ojo.
7. Para terminar, puedes dibujar alrededor del animal que pintaste, su hábitat, puedes guiarte

TÉCNICA DE EXFOLIACIÓN FACIAL

MATERIALES: Crema corporal / Azúcar morena / Recipiente/ Toalla

DESARROLLO

Aplicaremos una cantidad generosa de crema corporal en el recipiente, después tres cucharadas de azúcar morena, y empezaremos a mezclar estos ingredientes hasta obtener una consistencia homogénea,

Empezaremos a esparcir por todo nuestro rostro la mezcla obtenida y la dejaremos reposar por 15 minutos, una vez miremos que fue absorbida por nuestra piel, nos dispondremos a lavar la cara con abundante agua fría y finalmente secaremos el rostro con la toalla.

s con las manos

Promover procesos participativos que involucren a las familias de los participantes en

ATLANTIS SPA

higiene personal

MATERIALES:

Lápiz, colores, cartulina , tijeras, pegante.

DESARROLLO :

Con el material que tengas disponible en tu casa, realiza un dibujo con los diferentes hábitos de higiene que te presentamos en la imagen y luego realiza un rompecabezas.

Identifica y aprende cuales son los hábitos de higiene para aplicarlos a la vida cotidiana. .

ATLANTIS SPA

Fomentar las técnicas apropiadas para un lavado de manos.,

TÉCNICA LAVADO DE MANOS

MATERIALES:

Agua, jabón, toalla

DESARROLLO :

Lava tus manos paso a paso, como lo muestra la imagen canta tu canción favorita mientras lo haces, el lavado de manos deberá durar lo mismo que tu canción.

Pide a tus padres que graben un lindo video.

ATLANTIS SPA

Concientizar a los niños, niñas y adolescentes que la higiene también empieza desde el interior del hogar.

TENDIENDO MI CAMA

MATERIALES: Sabana, sobre sabana, cobijas al gusto , cubrecama y almohada.

DESARROLLO : **Tender** la **cama** representa ganar una “pequeña batalla” que pone a nuestro cerebro en modo éxito y genera la motivación para seguir y lograr más.

lLa sabana debe templarse sobre la superficie del colchón, luego colocamos la sobresanaba y encima de ella las cobijas, cubrecama y almohada. Es sencillo, pero es una practica que debemos realizar todos los días y mantener nuestros espacios limpios y organizados.

ATLANTIS SPA

Aprendamos jugando para cuidarnos en casa

Concientizar a los niños, niñas, adolescentes y a sus familias sobre la importancia de una sana alimentación, promoviendo el consumo adecuado de vitaminas, pues, estas sustancias son las que el cuerpo necesita para crecer y desarrollarse normalmente, minimizando así, las enfermedades ocasionadas por la carencia o ausencia total de los nutrientes.

VAMOS A BUSCAR VITAMINAS

MATERIALES: Cartón, plástico, cubeta de huevos, papel, etc.

DESARROLLO : Realiza en material reciclable la ruleta de las vitaminas, juega con cada integrante de tu familia (escríbelas en un papel, depositalas en una bolsa y saca al azar) salgan a buscar en tu alacena o nevera la vitamina que le corresponda a cada uno. Y esta s[illegible]aración del día.

ATLANTIS SPA

BAILANDO Y CANTANDO JUNTOS

Inventemos un espacio de movimiento, confianza y libertad, a través del baile y la expresión corporal.

MATERIALES:

- Música

DESARROLLO:

1. Escoge la canción que más te gusta.
2. Invita a tus hermanos y a tus padres.
3. Apréndete el coro de la canción.
4. Inventa una mini core[illegible] el coro
5. Y a bailar!

CRAZY SPORT

Aprendamos jugando para cuidarnos en casa

BOGOTÁ Secretaría de Integración Social

LA MANO MÁS RÁPIDA DEL OESTE

Contemos y sumemos, mientras lanzamos y jugamos.

MATERIALES:

10 piedras pequeñas. (si no tienes piedras pequeñas puedes utilizar bolitas de papel del tamaño de una canica)

DESARROLLO:

1. Organiza turnos entre los jugadores y luego coloca piedras en el suelo, revisando que queden muy cerca (puedes utilizar una baldosa como referencia para dejarlas todas juntas)
2. Lanza una piedra hacia arriba y junta las restantes con la misma mano antes que la primera caiga al piso.
3. Si la primera piedra cae al piso se pierde el turno.
4. Recoge las piedras que más puedas y ve[illegible] en cada turno.
5. Y ahora a disfrutar!

CRAZY SPORT

Aprendamos jugando para cuidarnos en casa

BOGOTÁ Secretaría de Integración Social

PISTA DE JABÓN

Una pista de jabón vamos a crear; a movernos en familia y a disfrutar.

MATERIALES:

- Plástico, jabón y agua

DESARROLLO:

1. En compañía de un adulto extiende el plástico sobre el piso.
2. Moja la superficie con agua jabonosa.
3. Deslizate como si se tratara de un rodadero
4. Y ahora a disfrutar!

CRAZY SPORT

Aprendamos jugando
para cuidarnos en casa

CARRERA DE RANAS

Y ahora con mucha creatividad, la coordinación vamos a mejorar, imitando a una rana y su forma de saltar.

MATERIALES:

- Un espacio despejado de la casa
- Una bufanda o un buzo

DESARROLLO

1. Reúne a tu familia en un espacio de tu casa.
2. Ubica en un extremo un buzo o bufanda, que se convertirá en la meta.
3. En el otro extremo, todos se colocarán en cuclillas.
4. A la señal del papá o la mamá saltarán como las ranas hacia adelante, hasta llegar a la meta.
5. Y ahora a saltar y a ganar!

Aprendamos jugando para cuidarnos en casa

BOGOTÁ Secretaría de Integración Social

BALONCESTO EN CASA

Lanzando y atrapando,
la coordinación vamos

Ganará el jugador que más puntos realice en tiempos de 5 minutos

Y ahora a jugar y a ganar!

MATERIALES:

- 2 Cajas, 2 canecas o 2 car

- Bufandas o buzos

DESARROLLO

Crea una cancha, ubicando una caneca o caja en cada extremo de un espacio; preferiblemente despejado de la casa (sala, patio o terraza), dividiéndola en dos con una bufanda, trapo, buzo, etc.

Una vez hayas creado la cancha, se debe ubicar un jugador en cada extremo.

Trata de meter la pelota en la caneca o caja contrar haciendo una cesta desde tu extremo de la canch

CRAZY SPORT

lluvia de colores.

HOY EXPERIMENTARÁS:
¡Polaridad y flotación de sustancias!

Recuerda: el **agua** es una *sustancia polar* cargada por un lado positivamente+ y por el otro negativamente-, y el **aceite** no está cargado ni positiva ni negativamente es decir es: ‘’no polar’’, observa lo que pasa realizando el siguiente experimento.

Paso 1: En compañía de un adulto por en un recipiente de vidrio aceite de cocina con gotas de colorantes alimentarios o témperas.

Paso: 2 En un segundo frasco de vidrio agrega agua

Paso 3: Ve agregando despacio la mezcla de aceite con colorantes alimentarios o témperas en el segundo vaso

Paso 4: Es hora de observar las formas y dibujos que se van formando en el agua con las bolsas de aceite y como se va soltando poco a poco el colorante o tempera

Disfruta este ejercicio para observar, reflexionar y relajarte.

CEREBRAL MENTE CAOTICO

BOGOTÁ
Secretaría de Integración Social

preguntas engañosas

Esta actividad nos ayuda a estimular y ejercitar la imaginación, favorece las ganas de aprender cosas nuevas, el desarrollo y asociación de ideas, conceptos y analizar la información.

¡A pensar se dijo! Un test que el 88% de las personas no logran responder, las preguntas pueden estar frente a ti!

1.¿Imagina que estás en tu salón de clases y todo está en llamas, cómo haces para salir?

2.¿Cómo puede un hombre pasar 8 días sin dormir?

3.¿Tienes 5 manzanas en una canasta y hay 5 personas, cómo puedes darle una manzana a cada persona y dejar una en la canasta?

4.¿El papá de Tomás tiene 5 hijos sus nombres son: 1000, 2000, 3000, 4000, cual es el nombre de su quinto hijo?

Las respuestas se encuentran en la siguiente hoja.

Aprendamos jugando para cuidarnos en casa

BOGOTÁ Secretaría de Integración Social

Respuestas:

1. ¡PUES DEJA DE IMAGINAR!
2. ¡DUERME DE DÍA!
3. DEJA UNA MANZANA EN LA CANASTA Y ENTRÉGALA CON LA CANASTA.
4. ¡PUES TOMÁS!

EL DIBUJO QUE SE MUEVE.

Esto es **física divertida** ya que al añadir el agua surge una fuerza de flotación que empuja la tinta hacia arriba.

¡MANOS A LA OBRA!

MATERIALES: : 1 marcador borrable, 1 vaso con agua, 1 plato d porcelana o recipiente de vidrio.

Paso 1: Con el marcador, realiza un dibujo sencillo en tu plato, por ejemplo, una estrella, un sol, un corazón o una figura de palo

Paso 2: Lentamente vierte el agua sobre tu dibujo y ¡Observa qu

¿Observaste lo que sucedió al agregarle agua a tu dibujo? Éste se desprendió del plato y comenzó a flotar en el agua. Cuando agitaste el agua, muy probablemente pudiste notar que tu dibujo se desplazó en el agua como si pudiera moverse.

¡TU DIBUJO COBRÓ VIDA!

Aprendamos jugando para cuidarnos en casa

BOGOTÁ Secretaría de Integración Social

caras de globo.

Esta actividad fortalece los aprendizajes básicos de los niños, niñas y adolescentes. ¡Es la hora de educar los sentidos a través de globos sensoriales!

MATERIALES: Harina, globo, botella plástica, botones, imaginación y creatividad.

Paso 1: En compañía de un adulto toma una botella y llénala de harina,

Paso 2: infla el globo un poco e introducir la harina con ayuda de la botella sin dejarle escapar el aire,

Paso 3: retira la botella sin dejarle salir el aire lentamente sosteniendo la boquilla del globo, hazle un nudo al globo.

Paso 4: Usa **tu imaginación** para decorarlo, puedes ponerlo loco, divertido, enojado, alegre, cabello, nariz, boca y todo lo que desees!

CEREBRALMENTE CAÓTICO

Aprendamos jugando para cuidarnos en casa

BOGOTÁ Secretaría de Integración Social

JUGANDO CON RECTÁNGULOS DE COLORES.

Ésta actividad sirve para desarrollar la concentración mediante la memorización de secuencias de colores y esquemas de rectángulos. **¡Mientras estimulas tu**

MANOS A LA OBRA

Utilizarás tijeras y hojas de colores. Recorta rectángulos del mismo tamaño, dos de estos serán de tus colores favoritos.

A poner a volar esa creatividad en la creación de figuras y secuencias de colores! *(visualiza las imágenes)*

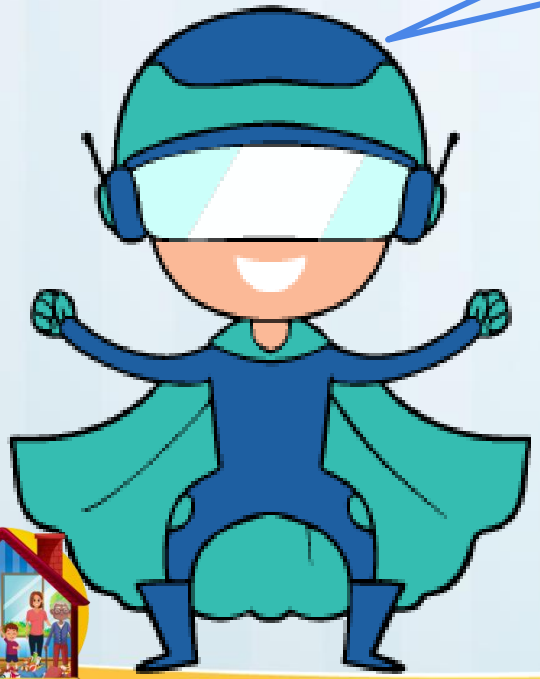
¡A JUGAR!

Cada integrante debe tener la misma cantidad de rectángulos para dar inicio al juego, allí realizarán secuencias por colores y figuras para que uno de los jugadores las imite en el menor tiempo posible, entre más agilidad haya, tendrán mayores oportunidades de ganar!

CEREBRAL MENTE CAÓTICO

BOGOTÁ
Secretaría de Integración Social

recuerda: los 5 mínimos vitales para ...



...Estar bien en casa!

Aprendamos jugando para cuidarnos en casa

BOGOTÁ
Secretaría de Integración Social

CAMBIANDO MI ROL

Ponte en el lugar de tu padre, madre o acudiente.

Interpretando tus sensaciones, estimulando la imaginación cuando elaboras el personaje, vas a aprender de reglas y límites, fomenta tu autonomía, tu estimulación cognitiva y los procesos de habilidades sociales de cooperación e integración.

1. Escoge una actividad que realices a diario.
2. Ahora, en esa situación deberás imitar el papel

Aprendamos jugando para cuidarnos en casa

BOGOTÁ Secretaría de Integración Social

soy mi familia

Interiorizar y expresar las emociones a través de prácticas de autocuidado para el fortalecimiento y reconocimiento de la autoimagen.

1. Autorretrato
Dibujate en una cartulina, cartilla u hoja y escribe cómo eres,, qué te gusta y lo bonito que te ves (resaltando tus cualidades).

2. Retrato familiar y recopilación de los mejores momentos
Cada miembro de la familia participará en la realización de este cuadro familiar con su propio autorretrato, deberán escoger en familia una situación que les recuerde los mejores momen sa”.

Aprendamos jugando para cuidarnos en casa

BOGOTÁ
Secretaría de Integración Social

MIS EMOCIONES

Algunas emociones para trabajar con los niños son las siguientes:

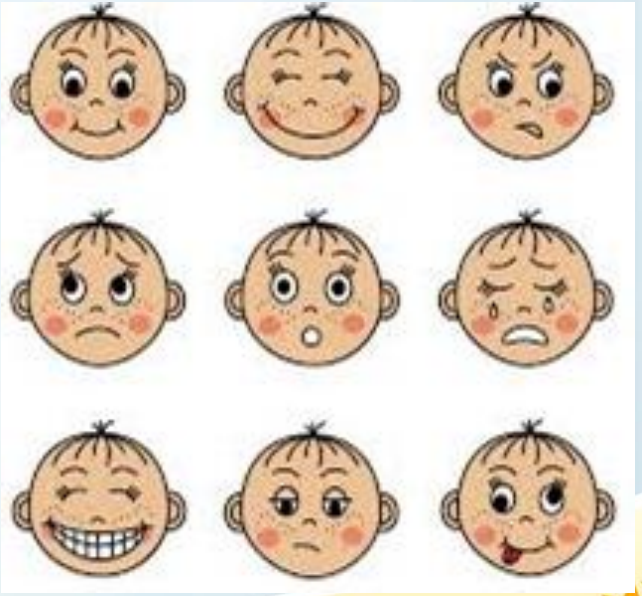
Ira: es la rabia generada cuando el niño no obtiene lo que quiere.

Miedo: se relaciona con la inseguridad ante situaciones o peligros imaginarios o reales.

Tristeza: sentimiento de dolor con tendencia al llanto.

Alegría: estado de ánimo producido por una situación favorable que provoca felicidad.

resa: es una situación inesperada que puede producir ro.



Aprendamos jugando para cuidarnos en casa

BOGOTÁ
Secretaría de Integración Social

Para esta actividad debes dibujar y recortar las expresiones que se encuentran en la parte derecha de cada imagen, y abrir un espacio intermedio entre las cáritas para poder cambiar y escoger cada tipo de emoción.

Aprendamos jugando para cuidarnos en casa

BOGOTÁ
Secretaría de Integración Social

SOY UNA PERSONA IMPORTANTE

Explicar a los niños, niñas y/o adolescentes que van a explorar acerca de sí mismos y que por lo tanto, requieren que las preguntas sean respondidas con la mayor sinceridad posible.

1. En una hoja debes dibujar los pétalos y tallo de una flor.

1. Cuando ya tengan armada tu flor deberás responder en la hoja con dibujos o palabras las siguientes preguntas: Estoy contento por?,
¿Quiero?,
¿Me gustaría?
Tengo?,
e siento?.

Aprendamos jugando para cuidarnos en casa

BOGOTÁ
Secretaría de Integración Social

CREANDO HISTORIAS EN FAMILIA

El niño en compañía de su familia podrá continuar expresando sus emociones, desarrollar su creatividad, plasmar sus sueños y jugar con su imaginación.

Una actividad sencilla y didáctica para todos.

Vas a realizar un friso donde tendrás dos personajes un monstruo y un súper héroe creados por ti, crea tu propia historia

Puedes escribir o dibujar, hazlo como tú quieras.

Aprendamos jugando para cuidarnos en casa

BOGOTÁ
Secretaría de Integración Social