



GUÍA DIDÁCTICA COMO MEDIDA PREVENTIVA DEL COVID 19 CENTRO ABRAZAR



**“CUENTO QUE NO
ES UN CUENTO...”**

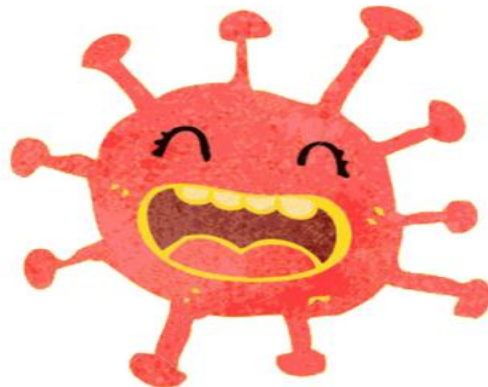
QUERIDOS PADRES DE FAMILIA Y CUIDADORES

Presentamos el cuento del coronavirus como estrategia educativa para explicarles a niños y niñas la situación actual de salud y las medidas a seguir. La lectura se debe realizar en familia.



HOLA !

soy un **VIRUS**,
primo de la gripa y el
resfriado...

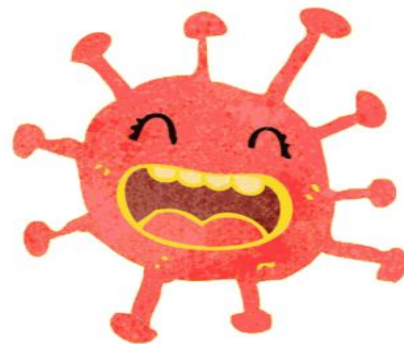


Y me llamo Coronavirus

Actividad 1

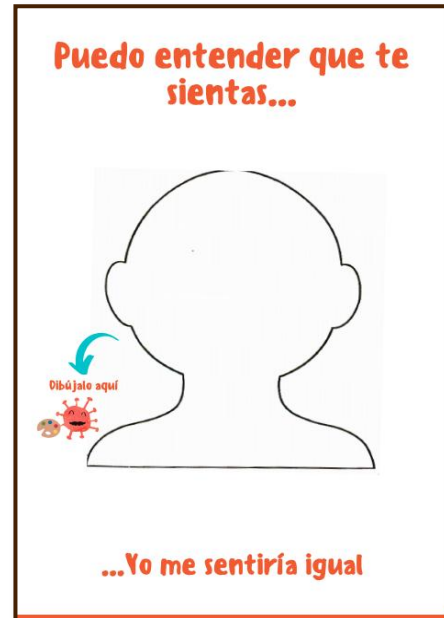
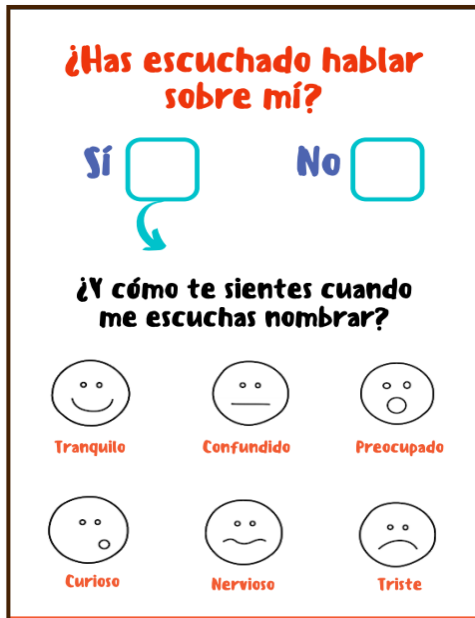
Reúnete con tus padres o cuidadores y responde cómo se sienten y qué emociones y sentimientos les genera la situación actual de salud con respecto al coronavirus o COVID-19. Utiliza los materiales que tengas en casa.

Es hora de leer...



Actividad 1

Hola, soy de otro lugar del mundo...



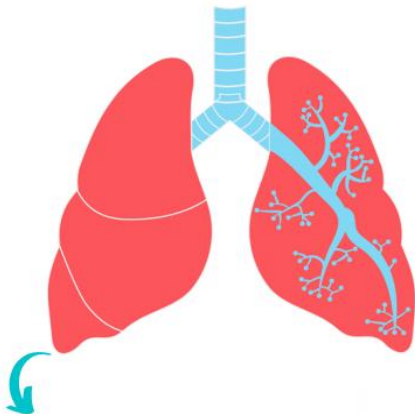
Actividad 1

*Muchos se enfermaron y también sintieron pánico...
Y tu, ¿Cómo te sientes?*



Actividad 1

Pero pronto me voy y las personas, casi todas, se sienten mejor



Como cuando tu rodilla se sana después de una raspadura o aporrión

BYE BYE...



Pero juntos vamos a encontrar una buena solución... Dile a tus padres o cuidadores que tu salud debes cuidar con estas recomendaciones que te vamos a enseñar.

Y tú puedes ayudar...



1

lavándote las manos con agua y con jabón lo que dura una canción



Canta tu canción favorita mientras te las lavas



2

Usando antibacterial y dejándolo secar

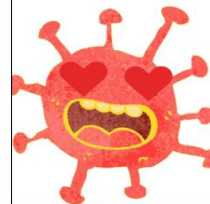


Sopla tus manos como una velita de cumpleaños para que se sequen más rápido

Y así no vendré a visitar...



mientras los doctores trabajan para encontrar la vacuna que me permita saludar sin hacerme enfermar...



Claro, si en casa me quedo abrigadito con todo el amor que mi familia pueda brindarme hoy.

¿Te gustó el cuento? Ven, te mostraré otras acciones que podemos realizar...

PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO EN CASA

Familias del Centro Abrazar, en esta etapa de aislamiento preventivo en la que sus hijas e hijos se encontrarán nuevamente en casa, es importante tomar medidas y realizar prácticas encaminadas al autocuidado y la protección; el compromiso y la corresponsabilidad que ustedes como padres y madres de familia asuman, aportarán de manera positiva a superar cualquier tipo de inconveniente.

¿QUÉ ES EL AUTOCUIDADO?

El **autocuidado** hace referencia al **cuidado y cultivo de uno mismo**. Son todas las actividades que realizan los individuos para **el mantenimiento de su propia vida, salud y bienestar**.

Los adultos deben fomentar con sus palabras y su ejemplo que cada niña y cada niño cuiden de sí mismos.

Podemos estimular su cuidado personal con las siguientes estrategias:

- Lavarse las manos antes de comer, cepillarse los dientes y bañarse. En algunas etapas, el adulto debe supervisar al niño o niña para que realice bien las pautas de higiene y vele por su integridad física.
- Enseñarles que su cuerpo es valioso y que sólo ellos pueden tocarlo y cuidarlo.
- Enseñar los nombres correctos de las partes del cuerpo y explicar al niño o niña la mejor manera de cuidarlas.
- Evidenciar la sensación de bienestar que nos genera el auto-cuidado.
- Disfrutar de las cosas saludables, como por ejemplo, tener una alimentación equilibrada, como la que se ofrece en el Centro Abrazar.
- Destacar las cosas especiales y únicas que hay en cada niño y niña.
- Ser ejemplo de relaciones afectivas familiares y amistosas sanas, con vínculos positivos.
- Tener un ambiente relajado en casa y de confianza que permita el diálogo entre padres e hijos. ¡Es hora de pasar tiempo en familia y compartir!
- Gozar de los momentos de ocio y descanso como parte de una vida sana: Puedes dibujar, colorear, crear cuentos, pintar, tocar texturas, crear una canción y cantarla... ¡Aprovecha los materiales que te entregamos!
- Animar a los niños y niñas a hacer cosas que los hagan felices al interior de nuestros hogares: arte, deporte, música y baile.

Todos juntos vamos a aprender...

Con tu familia debes practicar el lavado de manos paso a paso. Durante este tiempo de aislamiento preventivo es conveniente realizar el proceso varias veces al día.

¡Enseñemos a nuestros hijos e hijas el AUTOCUIDADO!

Fuente: Guía de aplicación de la estrategia multimodal de la OMS para la mejora de la higiene de las manos.

Recomendaciones de la OMS (Organización Mundial de la Salud) para:

LAVAR CORRECTAMENTE LAS MANOS

www.consejosde limpieza.com

- 

0 Humedezca sus manos con abundante agua.
- 

1 Enjabone sus manos con el grifo cerrado.
- 

2 Comenzar frotando las palmas de las manos.
- 

3 Intercale los dedos y frote por la palma y el anverso de la mano.
- 

4 Continúe con los dedos intercalados y limpie los espacios entre sí.
- 

5 Con las manos de frente agárse los dedos y mueva de lado a lado.
- 

6 Tome el dedo "sordito" como en la figura para limpiar la zona del agarre de la mano.
- 

7 Limpe las verjas de los dedos, frotando contra la palma de la mano.
- 

8 Enjuague sus manos con abundante agua (8 seg. aprox.)
- 

9 Seque las manos con una toalla desechable o con aire caliente.
- 

10 Cierre el grifo con una toalla desechable.
- 

11 Ya está!

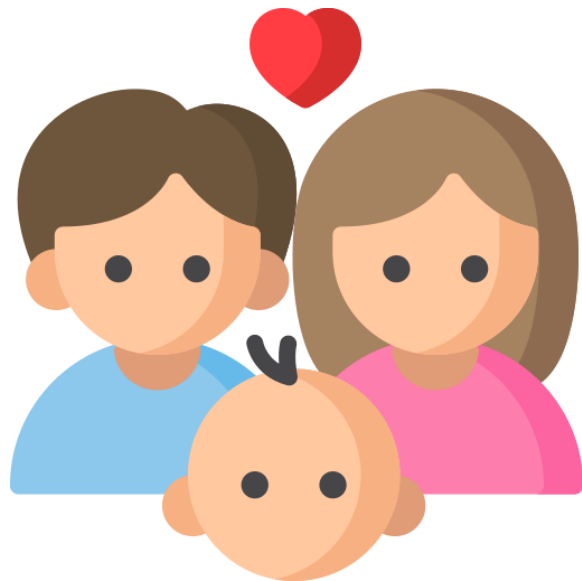
World Health Organization | Patient Safety | SAVE LIVES Clean Your Hands

ACTIVIDADES QUE PUEDES REALIZAR DURANTE TU AISLAMIENTO PREVENTIVO

Es necesario adoptar las medidas de aislamiento preventivo y voluntario para evitar la propagación y contagio de virus, y, principalmente, en caso de presentar algún síntoma relacionado con enfermedades respiratorias agudas.

PAPÁS, MAMÁS Y CUIDADORES:

Para contribuir a la generación de espacios protectores y armoniosos, te presentamos el siguiente cuento. Recomendamos leerlo antes de compartirlo con tus hijos e hijas, para que tengas mayor comprensión sobre el mensaje que puedas aportarles. Encontrarás valores como la ternura y la delicadeza, y herramientas para que niños y niñas asimilen de mejor forma el manejo de la ira y la rabia a través de gestos de amabilidad y solidaridad.

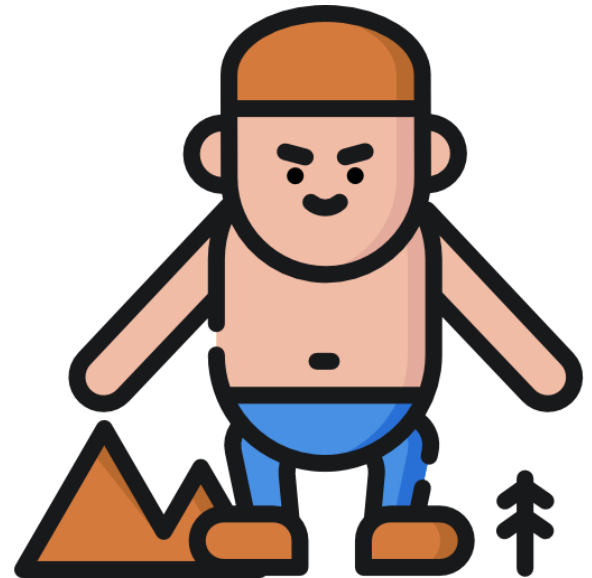


HUGO EL GIGANTE

(Lectura en familia)

Hugo el gigante vivía desde hacía siglos en la Cueva de la Ira. Los gigantes eran seres pacíficos y solitarios hasta que el rey Cío el Terrible les acusó de arruinar las cosechas y ordenó la gran caza de gigantes. Solo Hugo había sobrevivido, y desde entonces se había convertido en el más feroz de los seres que habían existido nunca; resultaba totalmente invencible y había acabado con todos los que habían tratado de adentrarse en su cueva, **sin importar lo valientes o poderosos que fueran.**

Muchos reyes posteriores, avergonzados por las acciones de Cío, habían tratado de hacer las paces con Hugo, pero todo había sido en vano, **pues su furia y su ira le llevaban a acabar con cuantos humanos veía**, sin siquiera escucharles. Y aunque los reyes dejaron tranquilo al gigante, no disminuyó su odio a los humanos, pues muchos aventureros y guerreros llegaban de todas partes tratando de hacerse con el fabuloso tesoro que guardaba la cueva en su interior.

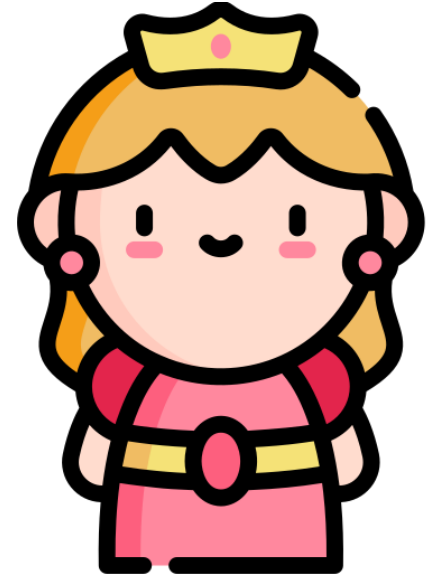


HUGO EL GIGANTE

(Lectura en familia)

Sin embargo, **un día la joven princesa fue mordida por una serpiente de los pantanos**, cuyo antídoto tenía una elaboración secreta que sólo los gigantes conocían, así que el rey se vio obligado a suplicar al gigante su ayuda. Envió a sus mejores guerreros y a sus más valientes caballeros con la promesa de casarse con la princesa, pero ni sus mágicos escudos, ni las más poderosas armas, **ni las más brillantes armaduras pudieron nada contra la furia del gigante.**

Finalmente el rey suplicó ayuda a todo el reino: con la promesa de casarse con la princesa, y con la ayuda de los grandes magos, **cualquier valiente podía acercarse a la entrada de la cueva**, pedir la protección de algún conjuro, y tratar de conseguir la ayuda del gigante.



HUGO EL GIGANTE

(Lectura en familia)

Muchos lo intentaron de mil distintas maneras, protegidos por los más formidables conjuros, desde la Fuerza Prodigiosa a la Invisibilidad, pero todos sucumbieron. Finalmente, un joven músico apareció en la cueva armado solo con un arpa. “Quiero convertirme en una bella flor y tener la voz de un ángel”, les pidió a los magos.

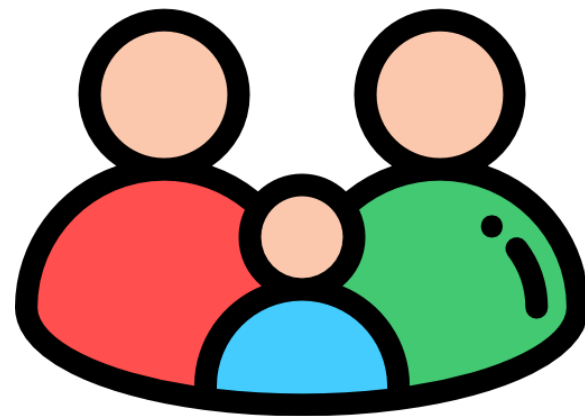
Así, apareció en el umbral de la cueva una flor de increíble belleza, entonando una preciosa melodía al son del arpa. Al oír tan bella música, tan alejada de las armas y los guerreros a los que estaba acostumbrado, la ira del gigante fue disminuyendo. La flor siguió cantando mientras se acercaba al gigante, quien terminó tomándola en su mano para escucharla mejor. La canción contaba la historia de una joven princesa a punto de morir, a quien sólo un gigante de buen corazón podría salvar. El gigante escuchaba con emoción, pero con tanta calma y tranquilidad, que la flor pudo dejar de cantar para contar la verdadera historia: la necesidad que tenía la princesa de la ayuda del gigante, y los deseos del rey de conseguir una paz justa y duradera. El gigante, cansado de tantas luchas abandonó su cueva y su ira para curar a la princesa. Y el joven músico, quien además de domar la ira del gigante, conquistó el corazón de la princesa y de todo el reino, se convirtió en el mejor de los reyes.



Fuente: Cuentopia
<https://cuentosparadormir.com/infantiles/cuento/gorg-el-gigante>

Si unidad y diversión deseas armonizar en familia, el cuento puedes recrear.

- ¿Quién quiere ser el gigante?
- Imaginemos como podremos hacer su cueva
- ¿Quién quiere leer el cuento en voz alta?
- ¿Te has enfadado alguna vez de esa forma?
- ¿Cómo lograste serenarte?



PRIMERA INFANCIA: DE 3 MESES A 6 MESES

Te compartimos información importante que realizamos en nuestro Centro Abrazar y que puedes seguir en casa con tus hijos e hijas.

ACTIVIDADES PARA LEVANTAR Y CONTROLAR LA CABEZA:

1. Recuéstale boca abajo sobre una superficie firme y extiende sus brazos. Llama su atención con un objeto brillante o mediante sonidos graciosos o alegres.
2. Recuéstale boca arriba. Toma suavemente sus brazos y levántale hasta sentarle. Sostenle con firmeza. Luego recuéstale de lado para que se incorpore otra vez.
3. Boca abajo, sobre una superficie dura y apoyado(a) en sus antebrazos, acaricia su espalda o pasa tus dedos a los lados de su columna vertebral, bajando desde el cuello hacia la cadera, pero NUNCA en sentido contrario.
4. Cárgale para que sostenga la cabeza.

ACTIVIDADES PARA BRAZOS Y PIERNAS:

1. Acuéstale boca arriba. Extiende sus brazos con delicadeza hacia abajo, arriba y a los lados, luego crúzalos sobre su pecho. Deja el brazo derecho arriba y el izquierdo abajo y viceversa. Alterna la posición de los brazos.
2. Acostado boca arriba, estira y flexiona suavemente sus piernas.
3. En esa misma posición, toma sus brazos y piernas y muévelo hacia un lado y hacia el otro, procurando que su cabeza siga el movimiento del cuerpo.
4. Dale masaje de los hombros a las manos y de los muslos a los pies.
5. Acuéstalo a lo ancho de una hamaca y mécelo suavemente. También pueden acostarlo boca arriba sobre una sábana y mecerlo entre dos personas.

PRIMERA INFANCIA: DE 3 MESES A 6 MESES

Te compartimos información importante que realizamos en nuestro Centro Abrazar y que puedes seguir en casa con tus hijos e hijas.

MOTOR FINO

1. Para evitar que tenga las manos cerradas mucho tiempo, frótalas con tus dedos desde el dedo meñique hasta la muñeca.
2. Con el pulgar y el índice toma uno por uno los dedos del bebé desde su base y desliza hasta la punta, dándole un jaloncito suave al final.
3. Para ayudarle a abrir sus manos, frota con una brocha o toalla la base de la mano hacia afuera extendiendo su dedo pulgar.
4. Si abre bien la mano pero no puede sostener un objeto, ayúdale doblando sus dedos alrededor de éste.
5. Coloca una sonaja en su mano y ayúdale a agitarla varias veces para que trate de imitar el movimiento. Cuida que no se golpee.
6. Acostúmbrale a estar boca abajo algunos minutos para que rasgue o arañe las cobijas.
7. Recorre el cuerpo de tu bebé con una toalla, preferentemente sin ropa, friccionando ligeramente y nombrando cada parte de su cuerpo. Haz lo mismo con una brocha o algodón, procurando hacerle cosquillas.
8. Ejercicios para estimular la sensibilidad del rostro: Pon tus pulgares en el centro de la frente del bebé y deslízalos simultáneamente hacia los lados. Haz lo mismo en sus mejillas, colocando tus dedos a los lados de la nariz. Para estimular los labios, haz el mismo movimiento, como si marcaras los bigotes.

Fuente: Unicef

WWW.DESARROLLOINFANTILTEMPRANO.MX

También tenemos juegos para ti y tu familia...

Te compartimos información importante que realizamos en nuestro Centro Abrazar y que puedes seguir en casa con tus hijos e hijas.

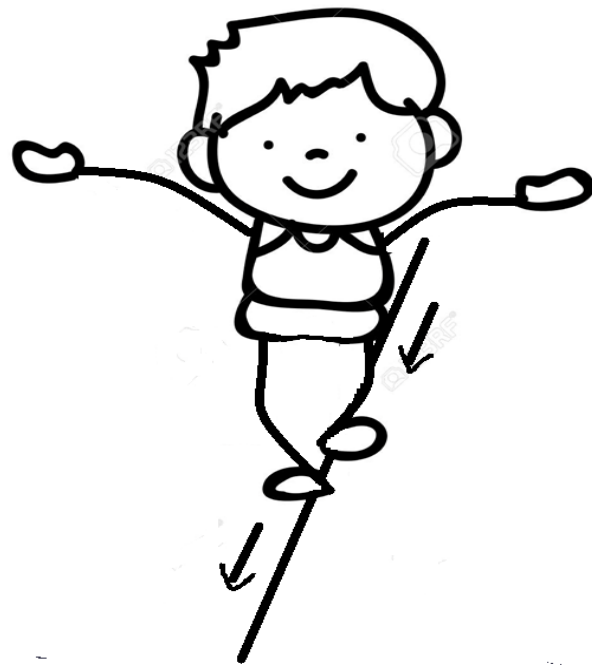
MOTRICIDAD GRUESA PARA LA PRIMERA INFANCIA: DE 1 A 3 AÑOS

Jugar a que somos aviones: Busca en el piso un espacio para caminar sobre una línea. Estira los brazos a los lados para mantener el equilibrio, como si fueras un avión. Haz carreras cuidando no salirte de la línea.

(Después podemos colorear o llenar de escarcha las imágenes de ejemplo)

MOTRICIDAD GRUESA PARA LA PRIMERA INFANCIA: DE 1 A 3 AÑOS

Jugar a que el piso es de fuego: Toda la familia reunida va a imaginar que el piso se convierte en fuego y no podemos quemarnos. Todos deben buscar un lugar para alejarse del piso. El último en quedar en el piso debe mandarles besos a los demás.

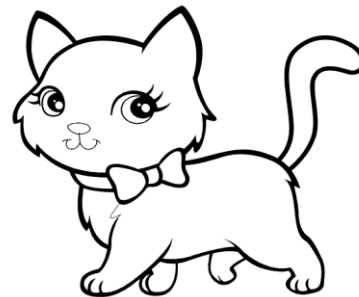


También tenemos juegos para ti y tu familia...

Te compartimos información importante que realizamos en nuestro Centro Abrazar y que puedes seguir en casa con tus hijos e hijas.

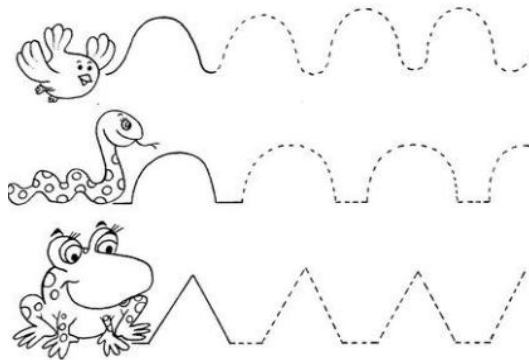
MEMORIA Y ATENCIÓN: DE 1 A 3 AÑOS

Juego de adivinar animales: Los papás deben imitar los sonidos de diferentes animales y los hijos tratarán de adivinar el nombre de cada animal (perro, gato, gallo, gallina, serpiente, vaca, pájaro, tigre, etc.) Luego cambian el rol: los niños hacen los sonidos de los animales y los padres deben adivinar escuchando con atención.



MOTRICIDAD FINA: DE 3 A 5 AÑOS

Tomar la mano del niño o niña para ayudarlo a completar la ruta de la primera flecha. Conviene realizar acompañamiento para que logre completar los otros dos caminos.

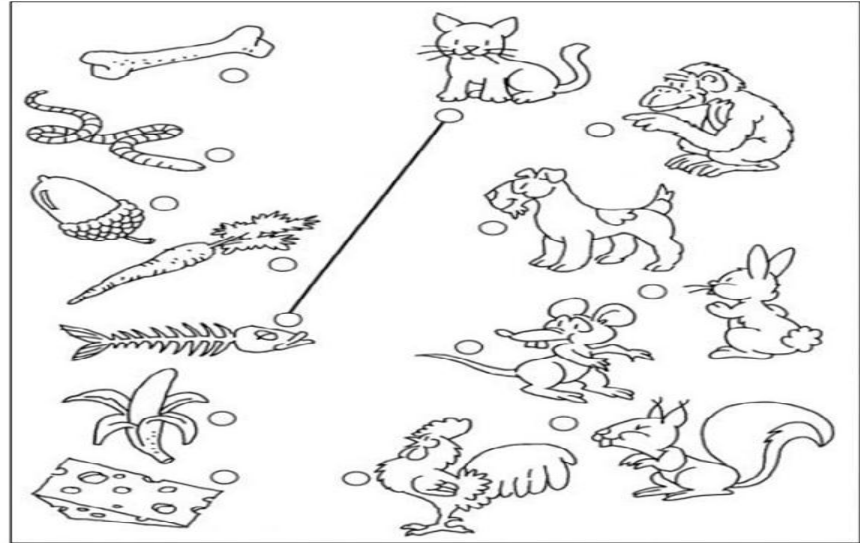
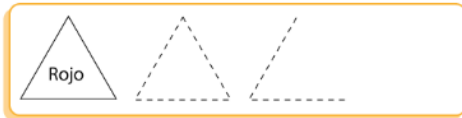


También tenemos juegos para ti y tu familia...

Te compartimos información importante que realizamos en nuestro Centro Abrazar y que puedes seguir en casa con tus hijos e hijas.

PENSAMIENTO LÓGICO MATEMÁTICO: 3 A 5 AÑOS

Une cada animal con su comida favorita...



PENSAMIENTO LÓGICO MATEMÁTICO: 6 a 8 AÑOS

Completa la serie de figuras y utiliza colores como lo indica la primera figura de la actividad. ¡Pídele ayuda a un familiar!

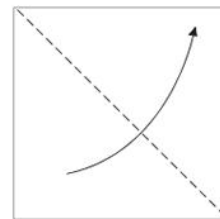
También tenemos juegos para ti y tu familia...

OTRAS ACTIVIDADES QUE PODEMOS HACER... DE 9 A 13 AÑOS

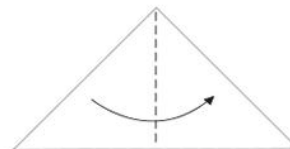
Con un papel reciclado, genera un cuadrado... luego dobla en un espacio plano los lados como te dice la imagen.

Materiales:

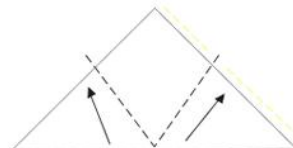
- Hoja de papel
- Colores o marcadores
- Regla



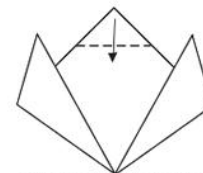
1. Dobra el papel por la mitad



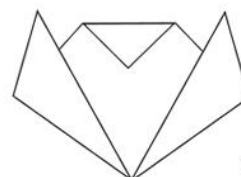
2. Dobra otra vez para marcar la línea central y desdobra



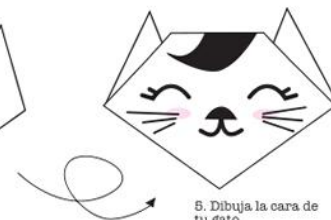
3. Dobra las dos puntas hacia arriba, pero fíjate que no se doblan en línea recta sino sólo hasta la mitad de la línea



4. Dobra el pico hacia abajo



5. Dale la vuelta



5. Dibuja la cara de tu gato

manualidades.euroresidentes.com

PARA TENER EN CUENTA!

Esperamos que hayas disfrutado este tiempo en casa...

Los signos y síntomas del COVID 19 o Coronavirus pueden ser:

- Secreciones nasales
- Dolor de garganta
- Tos
- Fiebre
- Dificultad para respirar (en casos graves)

Llama a la línea **123** o **3649666**, en caso de necesitar asistencia médica y presentar alguna barrera de acceso, puedes solicitar orientación jurídica en los siguientes servicios y líneas telefónicas:

Agencia de la ONU para los Refugiados (ACNUR): En Bogotá 7443005

Centro Integral de Atención al Migrante (CIAM): Ubicado en la Calle 35 #21-19, Bogotá
(Por la estación de Transmilenio Calle 34 - Profamilia).

Centro Abrazar: Calle 73 No. 51-27
segundo piso de la plaza de mercado Doce de Octubre