

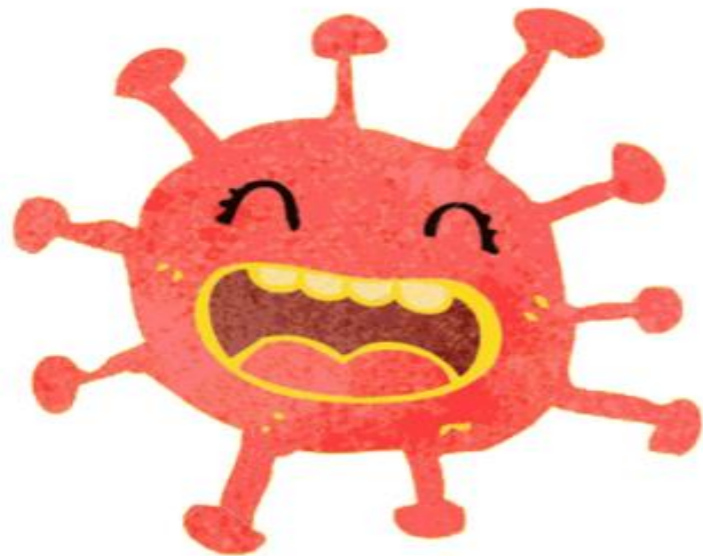
CENTRO ABRAZAR

3 meses – 5 años



HOLA !

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



Y me llamo Coronavirus

NIÑOS Y NIÑAS

3 MESES - 5 AÑOS

GUÍA DIDÁCTICA COMO MEDIDA PREVENTIVA DEL COVID 19 PARA NIÑOS Y NIÑAS ENTRE 3 MESES Y 5 AÑOS

QUERIDA FAMILIA ABRAZAR:

Les presentamos las siguientes actividades con el propósito de compartir en familia y ayudar a unir esfuerzos para sobrellevar la actual cuarentena. Esta estrategia educativa se realiza para que las familias tomen conciencia de la importancia de guardar y cumplir con los protocolos de aislamiento preventivo obligatorio. El único requisito para desarrollar esta guía es COMPARTIR EN FAMILIA.

APRENDAMOS EN FAMILIA

Seguimos protegiéndonos en casa y por eso es importante seguir recordando las medidas preventivas que puedes tener junto a tu familia.

RECORDEMOS PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO EN CASA

ACTIVIDAD 1:

Familias, como sabemos una de las mejores formas para prevenir la propagación del COVID-19, es a través del lavado constante de manos. Esto lo podemos hacer cada dos horas aproximadamente.

Por eso te compartimos la canción del Centro Abrazar para que la aprendan, la practiquen y la canten en familia.

No olvides que el gel antibacterial también es un gran aliado para evitar el contagio.

*“Palma con palma
Palma con dorso
Inter, inter digital
El candadito
Los dos gorditos
Cosquillitas al final (x2)
Recuerda todo
Lo que se ha dicho
Y saludable vas a estar”*

COLOREA...

ACTIVIDAD 2:

“LA LLAVE DE LA LIBERTAD”

(Adaptación del cuento “Cuento para cuarentena en Ternura” de la Escritora Patricia K. Vergara Sánchez)



Hay una ciudad, en algún lugar del mundo, que se llama Abrazalandia.

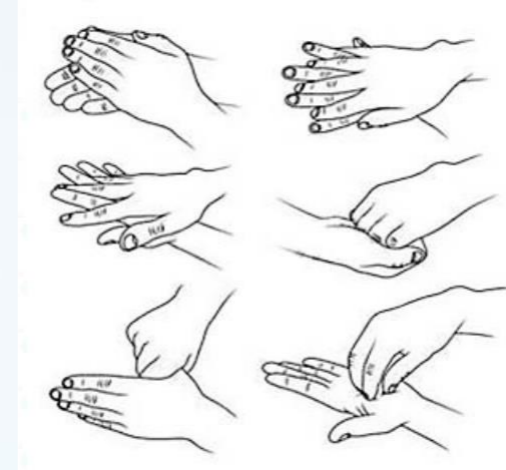
En Abrazalandia viven todas las personas en paz y armonía.

En Abrazalandia, las niñas y los niños salen a jugar a la calle, van al parque, corren tras las pelotas, juegan con sus muñecos, andan en bicicleta y van al Centro Abrazar.

Un día, en la plaza central de Abrazalandia se reunió toda la gente porque había noticias de una enfermedad que les ponía en peligro. Por eso decidieron que deberían quedarse en sus casas una temporada para poder estar a salvo.

La familia del Señor Oso Blanco y la Señora Osa Pardo les explicaron a sus vecinos que era algo parecido a cuando ellos se resguardaban para hibernar. Juntos con sus hijitos se quedaban en su cueva hasta que llegaba la primavera.

En Abrazalandia las personas se quedaron en sus casas sin salir para cuidarse del virus. Sin embargo, al pasar los días, los niños y las niñas se aburrían, solo les quedaba mirar por la ventana, tenían muchas ganas de salir.



Extrañaban correr, subir a los árboles, jugar, ir al Centro Abrazar, ver a sus profes y encontrarse con sus amigos.

Entonces, un día, la Abuela Sabia habló con los niños y las niñas y decidió contarles un secreto:

“¿Quieren saber en dónde pueden siempre correr, trepar, nadar y volar?”

La llave de la libertad está dentro de la imaginación, justo ahí en el centro del corazón”.

Manzanilla, la osita, probó hacer magia. Y en un dos por tres, convirtió en un barco pirata su cama

Algodón, la conejita, se fue de expedición. Con sus peluches recorrieron la selva encontraron un león. Fue una fantástica misión.

Pepo, el pajarito, le cuenta cuentos cada noche a su amiga la Luna. Para eso usa el libro que su papá le regalo en su cumpleaños.

Así, las niñas y las niñas andan volando papalotes hechos de nube,

viajando en alfombras mágicas
en el sillón
y explorando cuevas
hechas con sábanas en el comedor.

Desde aquella época, los habitantes de Abrazalandia saben que no hay enfermedades, ni tiranos, ni nadie que pueda atraparles. Pues aprendieron que el secreto de la llave de la libertad, es la imaginación.

¿Aislamiento preventivo?

Debido a la propagación del COVID-19 estamos todos y todas en casa. El aislamiento es la forma de cuidarnos y cuidar a nuestra familia de este virus. Por eso nos han pedido que nos aislemos, es decir, que no salgamos y que permanezcamos en casa para prevenir que nos contagiemos.



Ayudemos a Algodón y a Pepo para que lleguen a salvo a su casa, eviten los caminos donde pueda encontrar el COVID-19

Tal vez extrañamos ir a jugar al parque, caminar por las calles, acompañar a nuestras familias a comprar cosas y sobre todo ir al Centro Abrazar, pero quedarnos en nuestros lugares de vivienda es la mejor estrategia para hacer que el COVID-19 no nos encuentre.

Hablemos en familia:

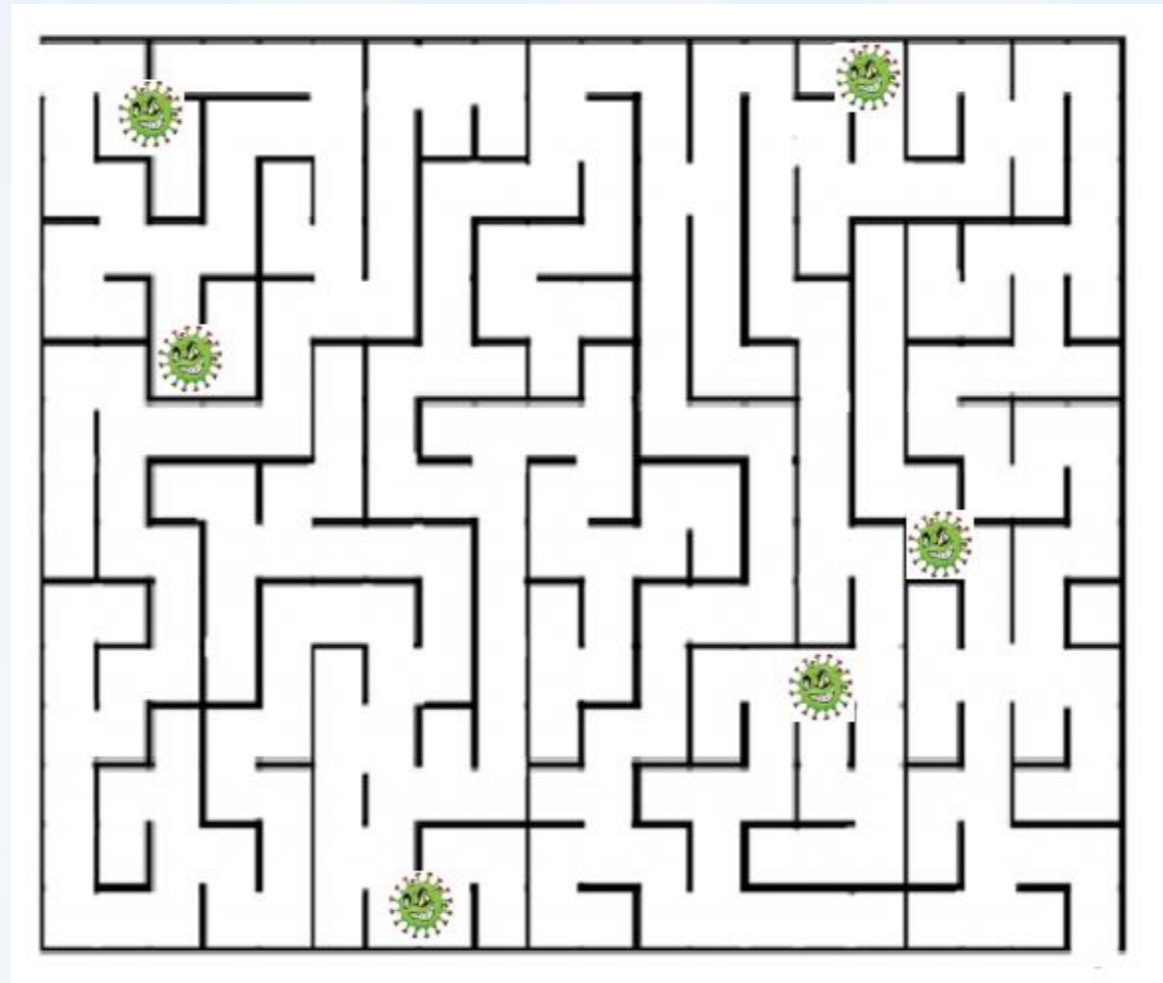
¿Cuál es la rutina diaria de cada uno de los integrantes de la familia durante el aislamiento?

¿Tienen divididas los quehaceres en casa? ¿Cómo se están ayudando?

¿Cuál es ha sido su actividad favorita como familia en este aislamiento?

¿Qué y con que he jugado?

¿Qué me gustaría jugar en familia?



**Cuando termine el aislamiento mi familia y yo
queremos...**

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.



Para protegernos del COVID 19 debemos...

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

ACTIVIDAD 3:

Los derechos de los niños y las niñas son una responsabilidad compartida entre las instituciones, la comunidad y las familias.

Es por eso que, en este tiempo de aislamiento, es importante que en casa sigamos protegiéndolos. Prevengamos situaciones de riesgo como maltrato, acoso o abuso.

Compartir, jugar y disfrutar en familia es la mejor estrategia para darle bienestar y seguridad a nuestra infancia y adolescencia.



ACTIVIDAD 3: Colorea y une con una línea el derecho correspondiente.

DERECHO A LA RECREACIÓN



DERECHO A LA SALUD



DERECHO A LA EDUCACIÓN



DERECHO A LA IDENTIDAD



DERECHO A LA FAMILIA



DERECHO A LA ALIMENTACIÓN

DERECHO A LA PROTECCIÓN

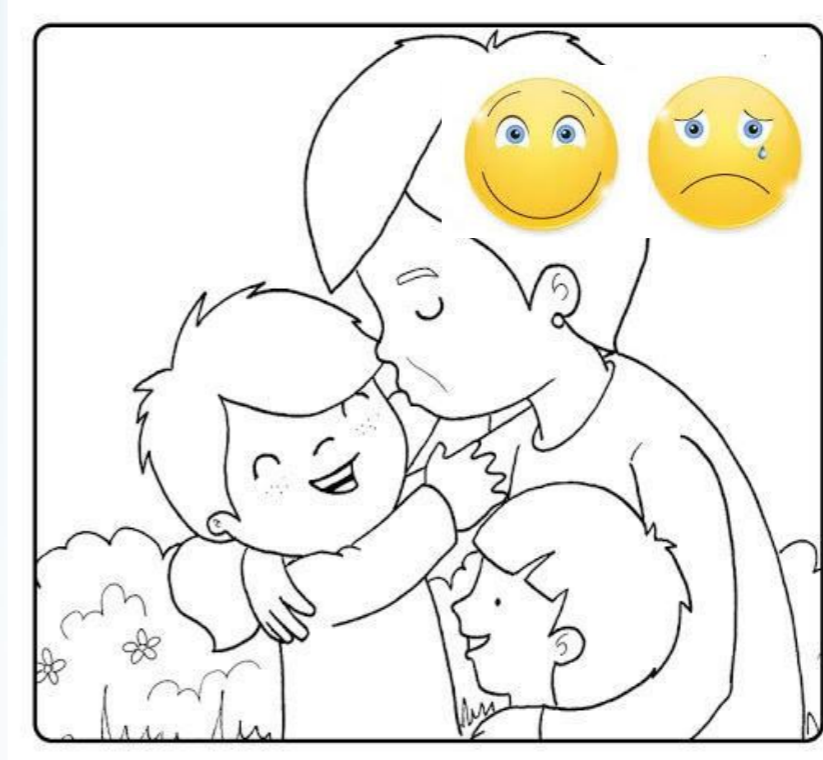


ACTIVIDAD 4: Colorea y escribe una frase sobre de cada imagen, escoge la carita

genere en cada caso.



según la emoción que te



ACTIVIDADES PARA PRIMERA INFANCIA

NIÑOS Y NIÑAS DE 3 MESES A 11 MESES

ACTIVIDAD 1: TEXTURAS Y SONIDOS



La estimulación temprana es la mejor forma de hacer que nuestros hijos e hijas desarrollen sus habilidades y potencialidades. Con los más chiquitos y las más chiquitas podemos hacer actividades muy sencillas para que logren explorar y reconocer objetos. En esta ocasión utilizaremos las texturas de objetos que tenemos en casa y de esta forma estimularemos sus sentidos

Para eso necesitamos los siguientes materiales:

- Cepillo o peine de cabello
- Botellas pequeñas de plástico (adentro con algunas piedritas para que hagan ruido o elementos pequeños que podamos introducir). La botella debe estar muy bien sellada para evitar que salgan los objetos y prevenir que sean ingeridos.
- Envolturas vacías de dulces
- Retazos de tela (pueden ser de ropa que ya no utilizemos)
- Llaves introducidas en una bolsa.
- Demás objetos que tengamos en casa y que tengan texturas o sonidos llamativos para los niños y las niñas.

Es importante señalar que antes de utilizar estos objetos, debemos asegurarnos de limpiarlos y desinfectarlos, siguiendo los protocolos para prevenir la propagación del COVID-19.

Podemos ubicarnos sobre la cama o en un espacio donde podamos tener comodidad y contar con estos elementos cerca. Es importante aclarar que la persona adulta será quién guiará la actividad, aquí los otros niños y niñas (si hay en casa), serán quienes nos ayuden. Trabajar en familia este tipo de actividades, fortalece los vínculos y los lazos emocionales, contribuyendo además a los procesos cognitivos y sociales de los niños y las niñas.

De esta forma tomaremos los objetos y haremos que, bajo supervisión, los niños y las niñas los toquen. Por ejemplo, con el cepillo podemos hacer que lo palpén, lo agarren y hacer que sientan su textura en las manos y en los pies. Así mismo con las telas, jugando a pasárselas por la carita, por las piernas y las manos. En cuanto a los objetos de sonidos, con las envolturas de dulces haremos ruido, arrugándolas y rozándolas, permitiendo que las agarren sin llevárselas a la boca. Esta actividad la podemos hacer con distintos objetos que tengamos, aproximadamente en tiempos de mínimos de 15 minutos diarios.

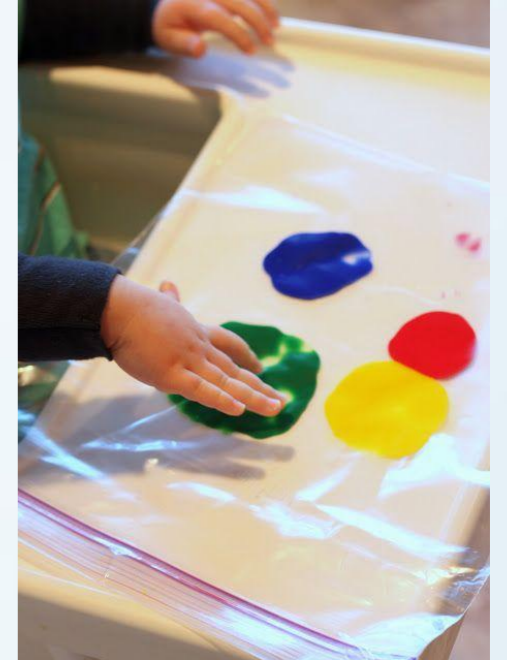
ACTIVIDAD 2: ARTE PINTURA

La estimulación aporta al desarrollo psicomotriz de los infantes, refuerza los lazos de afecto, otorga seguridad y amor propio en su crecimiento. Es importante el juego y la motivación amorosa con los padres. Esta actividad permite que el bebé explore colores y observe cómo estos se transforman con su manipulación hasta obtener una obra arte.

Para esto necesitamos los siguientes materiales

- Pintura lavable no tóxica de diferentes colores
- Una bolsa plástica transparente con cierre hermético
- Cinta transparente

Deposita pintura de diferentes colores dentro de la bolsa sellable. Selle la bolsa hermética y agregue cinta para mayor refuerzo. Extienda la pintura en círculos, mostrando al bebé como debe manipular con su mano o un dedo, luego coloque la bolsa en frente del bebe para que explore la textura y la creación de una obra de arte.



ACTIVIDAD 3 Estimulación cognoscitiva:

- Dale a tu hijito (a) juguetes que pueda apilar, para formar torres, o que construya” lo que su imaginación le indique, esto lo puedes hacer con tapas de gaseosa o con piedras del mismo tamaño.
- Motívalo a que imite sonidos o voces de animales.
- Que meta y saque cosas de cajas de diferentes tamaños.
- Enséñale cuáles son y para se usan las partes de su cuerpo. Por ejemplo: ¿cuáles son tus ojos? ¿para qué sirven? (ver, observar, admirar), ¿Cuál es tu boca? ¿Para qué sirve? (comer, cantar, hablar, gritar, reír), y así sucesivamente.

Estimulación motriz:

- Juega con tu hijito(a), tómallo de su manita y ponlo a correr junto contigo, con cuidado, para que no se caiga, con esto le ayudas a que camine más rápido.
- Dale algún juguete que tenga que jalar o empujar.
- Píntale una raya en el piso y juega con él, motivándolo a que te siga caminando sobre ella, para el desarrollo del equilibrio.
- Has que imite movimientos que hagas. Abre y cierra los brazos, da palmadas, párate en un pie, tócate la cabeza, la cintura, los pies, los hombros, abre y cierra los ojos, la boca. Y todo lo que venga a tu imaginación y pueda hacer tu niño (a), quizá en algunas cosas le tengas que ayudar.

NIÑOS Y NIÑAS DE 1 AÑO A 3 AÑOS

ACTIVIDAD 1: CESTAS

En casa con juegos sencillos podemos ayudar a estimular habilidades motoras de nuestros niños y niñas. En este caso fortaleceremos la coordinación viso manual, así como la fuerza de los brazos desde el siguiente ejercicio, para eso necesitamos:

- Una pelota, una tapa o una media envuelta (cualquier objeto que sea fácil de agarrar y lanzar)
- un balde o algún objeto que nos sirva para contener el lanzamiento de la pelota.

En algún espacio de la casa ubicamos el balde, el objetivo es que el niño o la niña introduzca la pelota allí desde un lanzamiento que se hará a cierta distancia. Entre más edad tenga el niño o la niña, más distancia se le pedirá. Como adulto puedo acompañar este juego, por ejemplo, tapándome los ojos e intentando introducir la pelota sin ver.

ACTIVIDAD 2: Obstáculos

Como padres podemos potenciar las habilidades de nuestros niños. Así podemos fortalecer la coordinación, estabilidad, espacialidad y motricidad, haciendo de ellos futuros deportistas.

Para esta actividad necesitamos

- Aros
- Cuerda
- Sillas
- Bomba

En casa organiza las sillas de tal modo que los niños puedan jugar a pasarlas por debajo como un reto. Elabora obstáculos con las cuerdas para que pasen por arriba o abajo según tu indicación. Los niños deben de llevar una bomba y cuidarla de que no se dañe en su recorrido. Pueden ir gateando, de pie, arrastrándose en su pecho, dando botes según tu indicación.



Actividad 3: Sonajero

Para esta actividad vamos a usar un tarrito desechable pequeño(puede ser de botellas de plastico, o el cartón de papel higienico) en el cual pondremos algunos granos de arroz o piedritas, para ello vamos a realizar un orificio en dicho recipiente e introducirlos por ahí, podemos sellar con plastilina o cinta el orificio. Con ello vamos a estimular la percepción sonora de nuestro bebe, vamos a intentar que lo agarra, en caso de que no pueda solamente lo haremos sonar. Finalmente lo decoramos según nuestro gusto.



ACTIVIDAD 4: Mundo social.

Con estos ejercicios ayudaras a tu bebe a entrar a tu bebe, al mundo social y a compartir con otros

- Ayuda a que tu niño o niña entienda qué cosas son suyas y cuáles no debe tomar. También puedes enseñarle tareas sencillas como recoger sus juguetes.
- Enséñale a expresar sus sentimientos y describirlos, pregúntale constantemente cómo se siente. Por ejemplo, ¿estás molesto? tienes ganas de llorar, de gritar, de no hablar. ¿estas feliz? quieres reir, saltar, jugar.
- Incluyelo en las tareas del hogar por ejemplo a buscar los pares de las medias, armar torres con camisas del mismo color, buscar diferentes prendas de vestir del mismo color.

NIÑOS Y NIÑAS DE 3 AÑOS A 5 AÑOS

ACTIVIDAD 1: El tesoro escondido

Desde casa podemos ayudar a que la creatividad y la imaginación de nuestros niños y niñas sea cada vez más grande. Por eso jugaremos al **Tesoro Escondido**, para eso necesitamos:

- Un rollo de cartón (De papel higiénico)
- Un juguete

Al rollo de cartón previamente lo podemos decorar si se quiere, para eso utilizaremos marcadores o pegar papeles (opcional).

Seremos piratas que acaban de llegar a una tierra desconocida, nuestra misión es encontrar el tesoro (juguete u objeto que será escondido en alguna parte de la casa por el adulto). El rollo de cartón será nuestro telescopio de pirata, con este buscaremos el tesoro.



ACTIVIDAD 2: Un mundo de figuras En casa podemos estimular el reconocimiento de algunas figuras geométricas y colores, lo cual estimula el pensamiento espacial y geométrico, así como el desarrollo de la motricidad fina y gruesa.

Para esta actividad necesitamos

- Papel iris y fomi de diferentes colores
- Tijeras
- Cinta

Recortamos en papel iris y fomi figuras geométricas (círculos, cuadrados, triángulos rectángulos) de diferentes colores. En el piso, elaboramos un recuadro o delineamos de las figuras geométricas mencionadas más grandes. De este modo, le entregamos a los niños figuras geométricas previamente cortadas, que deben ubicar en cada recuadro según corresponda. Debemos alentarlos aplaudiendo y felicitando esfuerzo. Podemos pedir que hagan esta labor con una mano atrás, saltando en un pie e intercambiado.



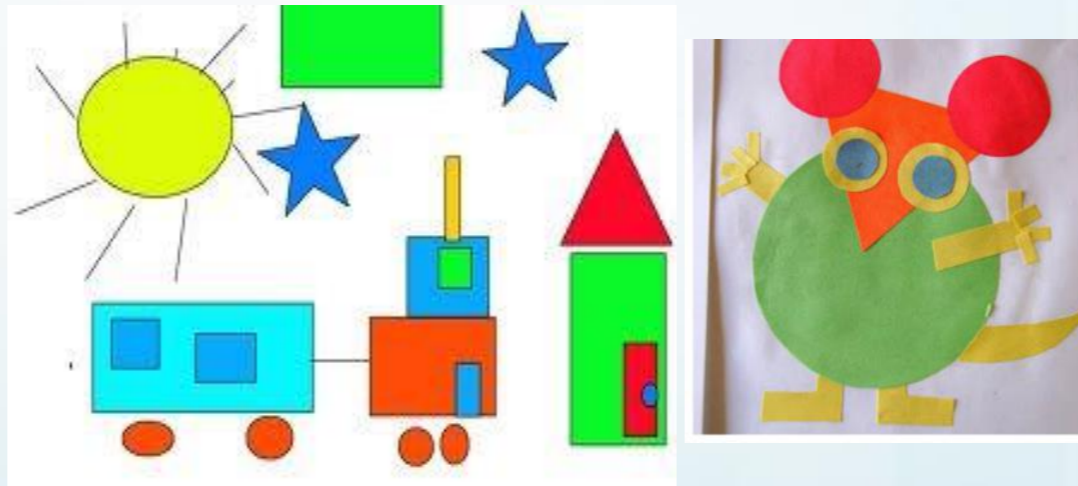
ACTIVIDAD 3: Construyendo mi mundo

Ya que nos hemos familiarizado con las figuras geométricas ahora vamos a imaginar y construir todo lo que nuestra creatividad quiera, con las figuras geométricas que recortamos en la actividad anterior vamos a realizar muchas figuras, por ejemplo casas, carros, personas, robots, animales, etc.



Actividad 4: Aprendo la lateralidad

Con tapas de gaseosa dibujar flechas en las diferentes direcciones arriba, abajo, izquierda y derecha, hazlo con 5 tapas de cada dirección o mas si tienes. Ahora, en una hoja dibuja un círculo con la dirección de la flecha para que el niño pueda ubicar la tapa con la flecha que corresponde con el dibujo.





En caso de amenaza y/o vulneración de derechos de niños, niñas y adolescentes durante la Emergencia Sanitaria COVID-19

la ruta de atención en Bogotá será:

El ICBF prestará su servicio a través de las líneas: **141 01 8000 91 80 80**
Llamada en línea a través de la página www.icbf.gov.co



No olvide:

- Datos personales
- Hechos que motivan tu solicitud
- Se asignará un número que le será informado
- Se realizará un filtro y direccionará a un Defensor de Familia

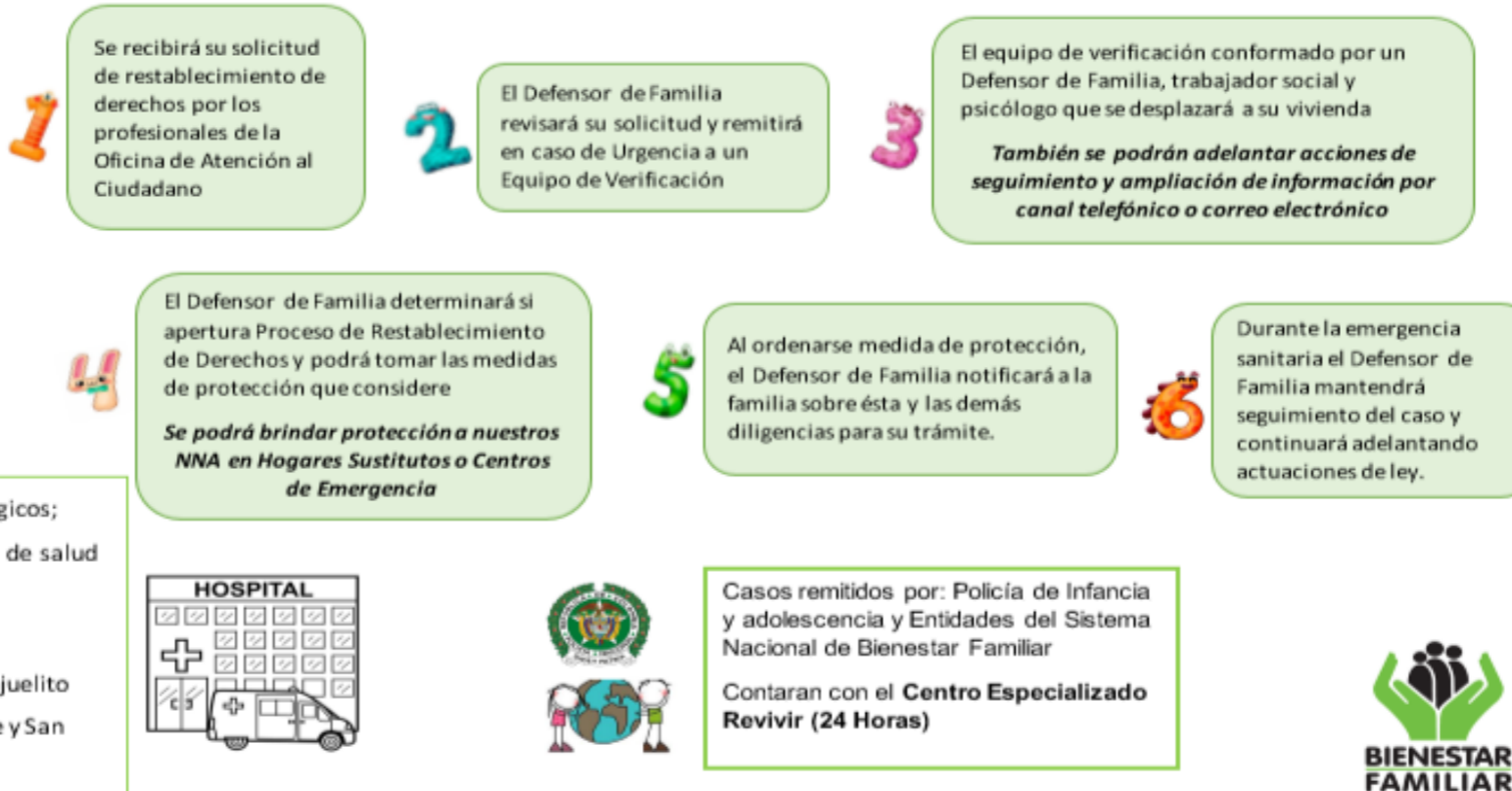
Los casos serán atendidos en los puntos estratégicos; según la localidad de influencia de las entidades de salud

USAQUÉN: Barrios Unidos, Usaquéen y Suba

ENGATIVÁ: Kennedy, Fontibón y Engativá

TUNJUELITO: Ciudad Bolívar, Usme, Bosa y Tunjuelito

SAN CRISTÓBAL: Santafé, Mártires, Rafael Uribe y San Cristóbal



Casos remitidos por: Policía de Infancia y adolescencia y Entidades del Sistema Nacional de Bienestar Familiar

Contaran con el **Centro Especializado Revivir (24 Horas)**



Fuente: Instituto Colombiano de Bienestar Familiar

Esperamos que hayas disfrutado este tiempo en casa...

PARA TENER EN CUENTA!

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):** Orientación jurídica en Bogotá 7443005
- **CENTRO INTEGRAL DE ATENCIÓN AL MIGRANTE (CIAM):** Ubicados en la dirección: Calle 35 #21-19, Bogotá (Por la estación de Transmilenio Calle 34 - Profamilia).
- **CENTRO ABRAZAR:** Ubicado en la Calle 73 No. 51-27, segundo piso de la plaza de mercado Doce de Octubre (Al lado de doña segunda)