

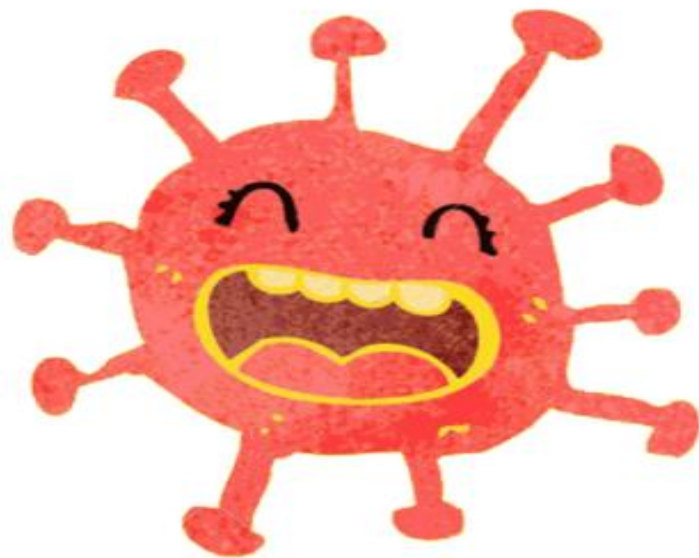


CENTRO ABRAZAR

9-13 años

HOLA !

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



Y me llamo Coronavirus

GUÍA DIDÁCTICA PREVENTIVA DEL COVID-19 PARA NIÑOS Y NIÑAS ENTRE LOS 9 Y 13 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 esto es importante recordar las medidas preventivas que puedes tener junto a tu familia durante este tiempo de aislamiento.

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.

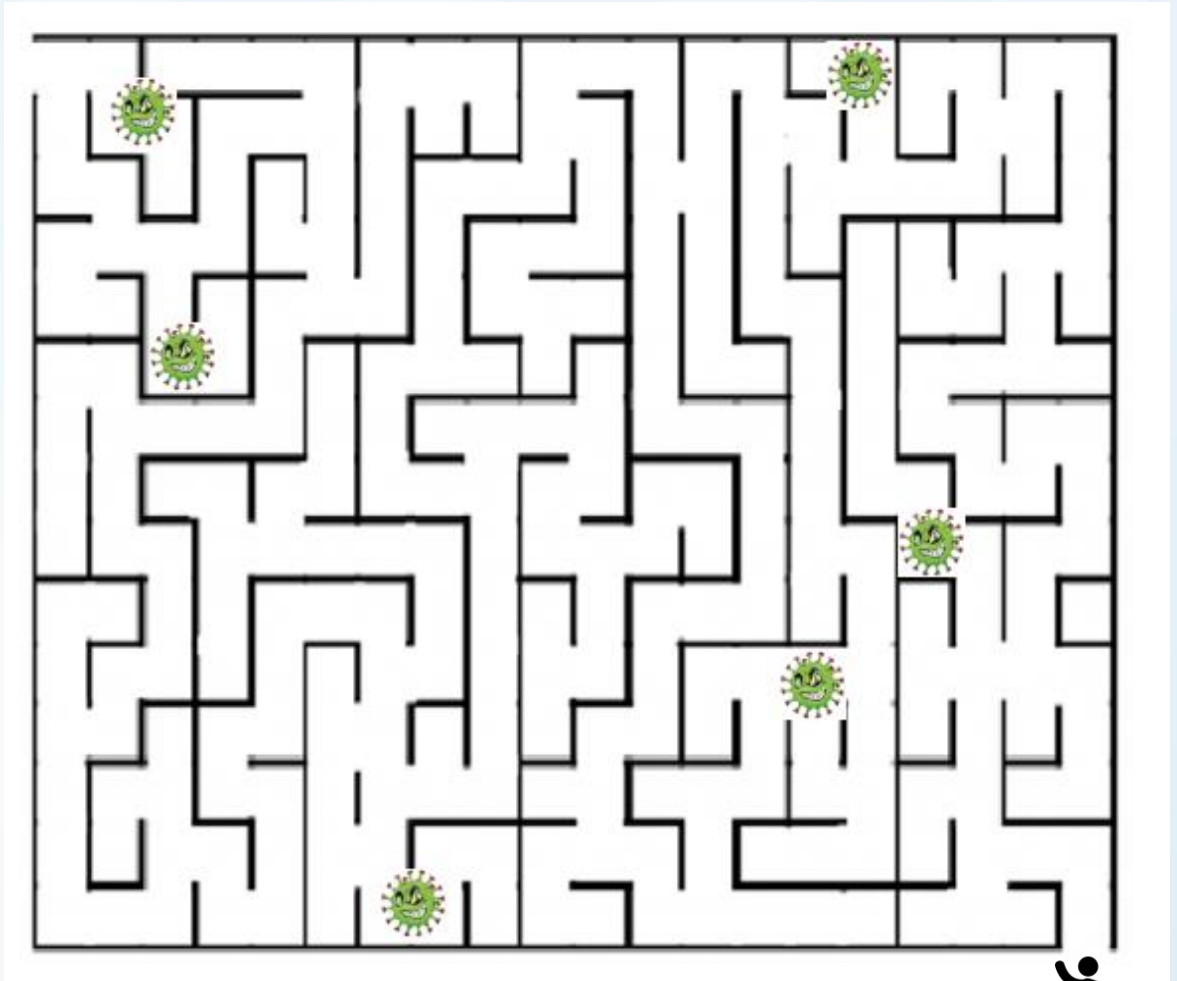
Desde aquella época, los habitantes de Abrazalandia saben que no hay enfermedades, ni tiranos, ni nadie que pueda atraparles. Pues aprendieron que el secreto de la llave de la libertad, es la imaginación.

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

¿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.

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...

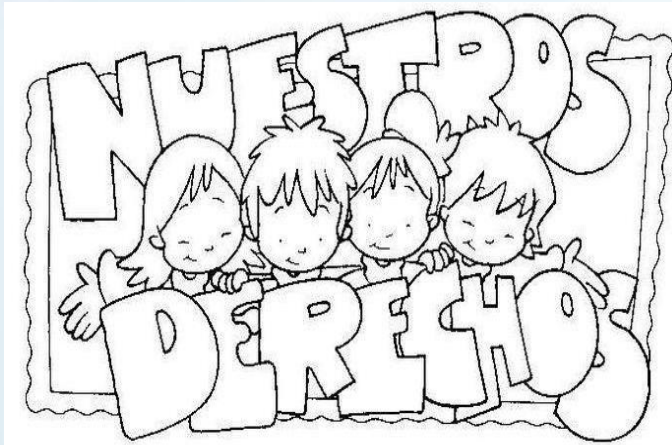
- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

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.



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 según la emoción que te genere en cada caso.



ACTIVIDADES PARA NIÑOS Y NIÑAS ENTRE 9 AÑOS Y 13 AÑOS

ACTIVIDAD 1: SODOKUS

Es hora de ejercitar nuestra mente. Para eso es importante que hagamos actividades que potencialicen nuestro pensamiento lógico matemático. Realiza estos sodokus, recuerda que en cada fila y columna debes ubicar los números del 1 al 9 sin repetirlos.

		9		7		4	3	6
			3	8		9		
6	3	2	5					
7	6	3	8				4	
4			1		7			8
	2				3	5	6	7
					8	2	7	3
		6		3	9			
3	5	8		1		6		

			6		7		4	
	6	7	1			8		9
	2		3				1	6
4	7			9		3	8	1
		5				4		
9	1	8		2			7	5
2	9				8		6	
7		6			4	1	2	
	4		2		5			

8	1		2	3			7	
2			9	4		1		
		5		7		3		
4	6					5		3
	7						4	
3		1					9	7
		2		9		7		
		4		6	7			2
	8			5	2		6	4

Fuente: <http://imprimesudoku.blogspot.com/2006/>

Ahora es tu turno de crear tu propio SODOKU. Para eso ubica en las siguientes tablas los números del 1 al 4 y del 1 al 6 de tal forma que sepas cómo va el orden. Luego en otra hoja, dibuja el cuadrado con las celdas, dejando solo algunos números como pistas. Puedes hacer que algún miembro de tu familia intente resolverlo.

ACTIVIDAD 2: La solidaridad

El zorro y el espino “Adaptación de la fábula de Esopo”



Érase una vez un zorro pelirrojo que vivía en el bosque. El animal era joven y gozaba de muy buena salud, así que se pasaba las horas corriendo por la hierba, husmeando entre las zarzamoras, escarbando dentro de las toperas, y descubriendo misteriosos escondrijos. ¡Nunca permanecía quieto más de un segundo!

A lo largo del día jugaba mucho, pero por la noche... ¡por la noche su actividad era todavía más desenfrenada! Y es que mientras la mayoría de los animales roncaban plácidamente dentro de sus madrigueras, el incansable zorrillo aprovechaba para encaramarse a los árboles y saltar de rama en rama como si fuera un equilibrista de circo. Tanto practicó que llegó a ser capaz de subirse a un pino y lanzarse a otro situado a varios metros de distancia con la precisión de un mono. Increíble, ¿verdad?

Durante meses disfrutó de lo lindo haciendo estas locas piruetas nocturnas, pero llegó un momento en que se aburrió y decidió intentar una proeza realmente arriesgada: escalar una altísima montaña por la parte más rocosa. Se trataba de un reto peligroso para alguien de su especie, pero lejos de acobardarse sacó pecho y se lanzó a la aventura.

Una noche, justo cuando la luna nacarada estaba más alta en el firmamento, el valiente y atlético animal comenzó a subir la ladera cubierta de piedras. Logró su objetivo en apenas tres horas, por lo que llegó con tiempo de sobra para ver despuntar el día. Las cabras, hasta ese momento únicos seres capaces de realizar semejante hazaña, se quedaron patitiesas cuando advirtieron que un pequeño zorro naranja alcanzaba la cumbre en tiempo record y sin apenas despeinarse el flequillo.

– ¡Lo he conseguido!... ¡Casi puedo tocar las nubes!... ¡Yujuuuuu!

Como es lógico, lo primero que hizo al llegar arriba fue celebrarlo dando botes y gritando de alegría. ¡Se sentía tan orgulloso de sí mismo!... Después hizo un esfuerzo por tranquilizarse, y cuando consiguió bajar las pulsaciones de su corazón y respirar con cierta normalidad, se sentó a disfrutar de la salida del sol.

– Qué aire tan puro se respira aquí... ¡y qué amanecer tan impresionante!

Con el mundo a sus pies se sintió el rey de la montaña.

– Ya que subir me resultó fácil, a partir de ahora vendré a menudo. ¡Las vistas son increíbles!

Tras una buena dosis de belleza y meditación, resolvió que había llegado la hora de regresar a su hogar.

– ¡Bajar va a ser pan comido!... ¡Vamos allá!

Pegó un salto para levantarse y fue entonces cuando algo terrible sucedió: por un descuido resbaló y empezó a caer montaña abajo dando más botes que una pelota de goma en el patio de un colegio.

– ¡Socorro, que alguien me ayude!

Rodó y rodó durante un par de minutos que le resultaron interminables, al tiempo que gritaba:

– ¡Ay, ay, me voy a estrellar!... ¡Socorro!... ¡Auxilio!

Cuando estaba a punto de llegar al final y darse el tortazo del siglo, pasó junto a un arbolito cubierto de flores blancas. ¡Era su única oportunidad de salvación! Demostrando buenos reflejos estiró las patas delanteras y se agarró a él desesperadamente. En ese mismo instante, sintió un dolor muy intenso en los dedos.

– ¡Ay, ay, ay, ay! ¡¿Pero qué demonios...?! ¡Ay!

¡Qué mala suerte! El arbusto en cuestión era un espino que, como todos los espinos, tenía las ramas cubiertas deafiladísimas púas que se clavaron sin piedad en las patas del zorro.

– ¡Oh, no, esto es horrible, creo que me voy a desmayar!... ¡Maldita planta!

Al escuchar estas palabras, el espino se mostró muy ofendido.

– Perdona que te lo diga, amigo, pero no sé de qué te quejas. Te sujetaste a mí porque te dio la gana. ¡Que yo sepa nadie te obligó!

Con los ojos bañados en lágrimas, el zorro se lamentó:

– ¡¿Cómo no me voy a quejar?! Solicité tu ayuda porque estaba a punto de matarme ¿y de esta forma me tratas?... ¡Eres un ser verdaderamente cruel! Mira, me has herido a traición y ahora tengo las patas bañadas en sangre y... ¡llenas de agujeros!

El orgulloso espino, con gesto enfadado, le replicó:

– ¡Por supuesto que te he pinchado!... ¿Sabes por qué? ¡Pues porque soy un espino! Hago daño a todo el que se me acerca y, desde luego, tú no eres una excepción.

El maltrecho zorro puso cara de no entender muy bien la situación, así que la planta volvió a dejar muy clara su manera de ser, su manera de vivir la vida, su manera de sentir.



– Creo que estoy siendo muy sincero contigo: yo soy como ves y no voy a cambiar, así que lo mejor que puedes hacer es alejarte de mí para siempre. ¡Ah!, y un consejito te voy a dar: la próxima vez que necesites que alguien te eche una mano, recuerda elegir mejor al amigo que te pueda ayudar.

El zorro se quedó en silencio y se puso a reflexionar sobre las palabras que acababa de escuchar. Finalmente, y a pesar de la frustración, la pena y el dolor que estaba sintiendo, fue capaz de comprender lo que el espinoso le quería decir.

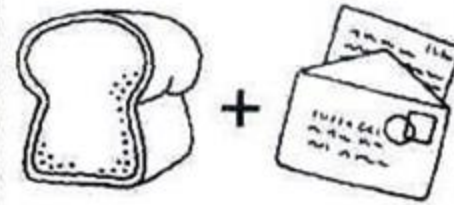
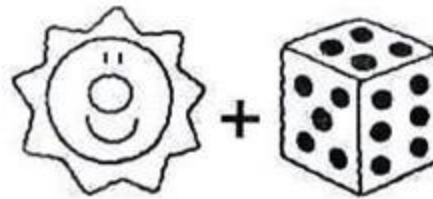
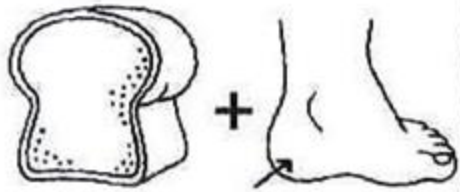
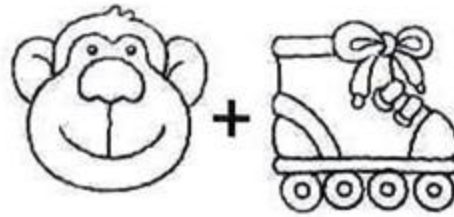
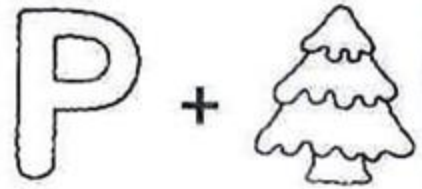
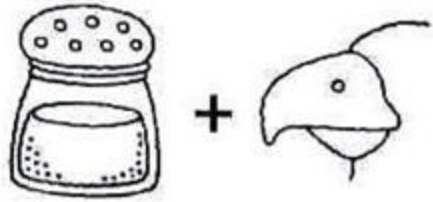
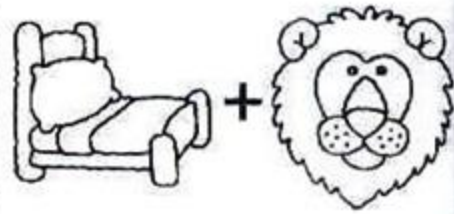
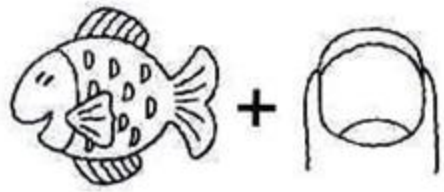
Y tú... ¿lo has entendido también?

¿Por qué debemos ayudar a los demás?

¿Qué la enseñanza que me dejó la fábula?

Actividad 3: Lenguajes multidiversos

Nuestro lenguaje se manifiesta de muchas maneras y ha tenido una gran evolución, por ejemplo la escritura de egipcios se basaba en imágenes, que se conocen con el nombre de jeroglíficos. Ahora vamos a jugar a encontrar el significado de las siguientes imágenes:



Actividad 4: Yo soy...

Juegos para aumentar la autoestima: Se pide al niño o la niña que traiga una foto suya o si no es posible le pedimos que haga un dibujo de sí mismo. El dibujo o la foto se pone en el centro de una cartulina y alrededor se van poniendo características de él. Se describirá el color de pelo, ojos, si es niño o niña, su simpatía, cualidades, defectos, habilidades, rasgos físicos.

Pega tu foto o haz tu 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



Se recibirá su solicitud de restablecimiento de derechos por los profesionales de la Oficina de Atención al Ciudadano



El Defensor de Familia revisará su solicitud y remitirá en caso de Urgencia a un Equipo de Verificación



El equipo de verificación conformado por un Defensor de Familia, trabajador social y psicólogo que se desplazará a su vivienda

También se podrán adelantar acciones de seguimiento y ampliación de información por canal telefónico o correo electrónico



El Defensor de Familia determinará si apertura Proceso de Restablecimiento de Derechos y podrá tomar las medidas de protección que considere

Se podrá brindar protección a nuestros NNA en Hogares Sustitutos o Centros de Emergencia



Al ordenarse medida de protección, el Defensor de Familia notificará a la familia sobre ésta y las demás diligencias para su trámite.



Durante la emergencia sanitaria el Defensor de Familia mantendrá seguimiento del caso y continuará adelantando actuaciones de ley.



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

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



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, 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)