

# Ideas para acompañarnos a través del juego con los materiales

## NOMBRE Y MATERIALES

## DESCRIPCIÓN

### Inventemos historias

Hojas blancas, papel construcción, crayolas

Acompañe a las niñas y los niños a crear cuentos e historias. Pueden ser de temas como: ¿Cómo se imaginan al COVID-19? ¿Qué podemos hacer para cuidarnos? ¿Qué han disfrutado más de estar en la casa? ¿Qué es lo que más extrañan del CEN-CINAI? Motíveles a realizar dibujos en hojas de papel para formar una historia de lo que el niño o niña sugiera.

### Mi respiración me calma

Papel de construcción, papel seda, témperas, goma

Invite a las niñas y los niños a cortar una hoja de papel construcción a la mitad, pegarla en forma de cilindro y decorarlo. Corten muchas tiras de papel seda y péguenlas en un extremo del cilindro. Luego, anímeles a respirar profundo por la nariz y botar por la boca a través del tubo, de manera que las tiras de papel seda se muevan. Este ejercicio de respiración les puede ayudar a encontrar calma. Con este papel también puede realizar rasgados, budoquitos y libritos construidos por ellas y ellos o creaciones con pintura de dedos.

### Nuestra voz de la esperanza

Papel de construcción, lápiz, témperas

Motíveles a elaborar carteles con mensajes de esperanza que ellas y ellos quieran transmitir. Pueden estar dirigidos a su familia, al personal de salud, a sus compañeras y compañeros en el CEN-CINAI u otra persona que deseen. Anímeles a pegarlos dentro de la casa o en la puerta que da a la calle, para que quien lo vea se llene de esperanza.

### Heroínas y héroes

Plastilina, paletas, témperas, lana

Comente con las niñas y los niños quiénes consideran que han sido las heroínas y héroes durante esta crisis, quiénes han ayudado a que nos podamos mantener en nuestras casas seguros (mamá, papá, personal de salud, policías, recolectores de basura, agricultores). Luego anímeles a construir representaciones de estas personas.

### Rincón de los sentimientos

Papel periódico, témperas, crayolas

Ayude a la niña o niño a pegar un pliego de papel periódico en la pared. Luego, propóngale que este sea un lugar en donde puede expresarse a través de dibujos. Anímele a dedicar unos minutos cada día para explorar cómo se está sintiendo, contar su día o pedir apoyo y plasmarlo de manera creativa en una sección del papel periódico.

### A cantar, bailar y leer

Material fotocopiable

Dediquen diferentes momentos del día a cantar y bailar como una forma de expresarse, divertirse y mover el cuerpo. Además pueden leer rimas, poesías o cuentos como estrategias para tranquilizarse y conectar emocionalmente.

Recuerde que le estaremos enviado otras ideas y recomendaciones de forma digital. Al utilizar el material que les entregamos de forma gradual será útil más tiempo. Si tiene una duda o necesidad, el personal del CEN-CINAI más cercano con mucho gusto le atenderá.

Seguimos acompañándonos a la distancia.



Días de atención

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Dirección Nacional de Centros de Educación y Nutrición y de Centros Infantiles de Atención Integral



## CRECIMIENTO Y DESARROLLO EN CASA

Con el apoyo institucional de **FUNDACIÓN paniamor**

### Estimadas familias de CEN-CINAI:

Enviamos a sus hogares algunos de los materiales que sus hijas e hijos utilizan en los CEN-CINAI como medios para cultivar la conexión, la diversión y el desarrollo. Esperamos que sean recursos útiles para afrontar con empatía este periodo de aislamiento social.

### ***¡Pronto volveremos a encontrarnos en el CEN-CINAI!***

Estamos frente a una situación inusual y sabemos que las obligaciones de quienes tienen a cargo niñas y niños se han aumentado. Por eso sugerimos que su prioridad durante este tiempo sea la conexión emocional con las niñas y los niños, tratar de entender qué están sintiendo, demostrarles afecto y seguir las recomendaciones para mantenerse saludables.

Se hace necesario encontrar una nueva rutina diaria y tratar de mantenerla, esto le puede ayudar a las niñas y los niños a experimentar calma dentro de todos los cambios que se están dando y en esta rutina es muy importante que existan espacios de juego, ya que es la forma por excelencia en la que las niñas y los niños aprenden y se conectan con el mundo que les rodea.





# Claves para encontrar una nueva rutina



Diseñen juntos una rutina adaptándola a las necesidades de su familia. Incluya momentos para realizar pequeñas tareas y deberes, para compartir en familia y tiempo libre. Tome en cuenta que estamos viviendo una situación inusual, no es momento de sobre exigirnos.



Cuide que todas las personas de la familia mantengan hábitos de sueño regulares, durmiendo alrededor de 8 horas diarias. Para esto, procure que los horarios para levantarse y acostarse se mantengan.



Realicen las comidas juntos, sin aparatos electrónicos y tratando de mantener un horario regular. Pueden aprovechar estos espacios para comentar motivos por los que sienten agradecimiento. Cuide que este importante espacio no se centre en el estrés por la pandemia. Además, trate que toda la familia esté bien hidratada.



Motíveles a mantener hábitos de higiene como forma de cuidarnos y demostrarnos afecto, no por obligación o castigo. Hágalo usted también para dar el ejemplo. Explíqueles su importancia y procure que estos sean momentos divertidos. Recuérdeles que quedarnos en casa y seguir estas medidas de higiene nos ayuda a cuidarnos y cuidar a otras personas.



Evite obligarles a realizar juegos o tareas, el objetivo es que los materiales que se entregan sean para momentos de conexión y disfrute y no de tensión. Tome en cuenta que no es su responsabilidad mantenerles entretenidos todo el tiempo, el aburrimiento puede resultar un motor para la creatividad.

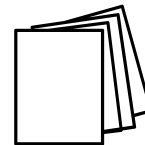


Ayude a las niñas y los niños a mantener contacto social seguro con las personas que quieren, de forma regular. Realicen videollamadas con familiares y amigos, envíen mensajes de audio o invítele a realizar cartas, dibujos y mensajitos para esas personas.



# Bolsa de Materiales

Nota: Los materiales cambian de acuerdo al inventario educativo de suministros.



Hojas blancas



Papel construcción



Crayolas de colores



Plastilina



Témperas tipo escolar de dedo



Papel seda



Paletas de madera



Tiras de lana



Papel periódico



Goma líquida pequeña



Lápiz grafito



Material fotocopiable (canciones, poesías, cuentos)

