

Las aventuras de

ZORR

Guía
didáctica para
niñas, niños y
personas adultas
que cuidan en casa.
(6 A 8 AÑOS
DE EDAD)



Financiado por
Unión Europea
Protección Civil y
Ayuda Humanitaria

Primera Edición Perú, Abril 2020

Debora Cobar, Directora Regional Plan Internacional ROAH
Veronique Henry, Directora de país, Plan Internacional Perú
Anyi Morales, Coordinadora de la Respuesta Regional a la Crisis Venezolana, Plan Internacional ROAH
Doris Gordon, Coordinadora Regional del Proyecto Pasos Sostenibles, Plan Internacional ROAH
Karla Aguilar, Coordinadora del Proyecto Pasos Sostenibles, Plan Internacional Perú

Coordinación Técnica

Janaina Hirata, Especialista Regional de Educación en Emergencia del Proyecto Pasos Sostenibles, Plan Internacional ROAH

Coordinación de Diseño y Narrativa

Camila Mariño, Oficial de Comunicación e Información - Respuesta Regional a la Crisis Venezolana, Plan Internacional ROAH

Equipo de creación de contenido

Plan Internacional ROAH

Amalia Alarcón, Gerente Regional de Programas Transformadores de Género e Influencia
Janaina Hirata, Especialista de Educación en Emergencia del Proyecto Pasos Sostenibles

Proyecto Pasos Sostenibles, Plan Internacional Perú

Andrea Regalado, Líder de Educación
Norma Lazo Berrocal, Líder de Educación
Lesly Pamela Llanos Céspedes, Facilitadora de Educación
Jeann Pierre Montoya Guillerhwa, Facilitador de Educación
María del Carmen Hurtado Hurtado, Facilitadora de Educación
María del Carmen S. Becerra, Facilitadora de Educación
Jazmin Jareth Goicochea Medina, Facilitadora de Educación
Álvaro Emilio Díez Moreno, Facilitador de Educación
Jaime Neil Rojas Tejeda, Facilitador de Educación
Patricia Niño Razzo, Facilitadora de Educación
Luly Hellen Palacios Ccorahua, Facilitadora de Educación
Abigail Huayanay Zegarra, Facilitadora de Educación
Tatiana Estefany J. G. Carrazco, Facilitadora de Educación
Lorena Sánchez García, Facilitadora de Educación
Andry Michell Hernández Falcón, Facilitadora de Educación

Equipo de diseño, diagramación y narrativa

Camila Mariño, Oficial de Comunicación e Información-Respuesta Regional a la Crisis Venezolana, Plan Internacional ROAH
Angela Gutiérrez, Facilitadora de Comunicaciones del Proyecto Pasos Sostenibles, Plan Internacional Perú
Fran Lasarte, Diseñadora gráfica
Anabel Berenice Amaya - Consultora de Revisión de Estilo
Rafaela Cruz- Voluntaria en el proceso de creación de personajes y narrativa
Javier Lozano – Voluntario en el proceso de diseño gráfico

Reconocimientos

Yanet Razzetto, Especialista Nacional de Educación, Plan Internacional Perú
Amalia Alarcón, Gerente Regional de Programas Transformadores de Género e Influencia, Plan Internacional ROAH
Horacio Garcete, Gerente Regional de Comunicación, Plan Internacional ROAH

*No está permitida la reproducción total o parcial de esta publicación, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por registro u otros métodos, ni su préstamo, alquiler o cualquier otra forma de cesión de uso del ejemplar, sin el permiso previo y por escrito de Plan Internacional.

Se garantizará el permiso de reproducción gratuito de la publicación para usarla con fines de investigación, incidencia y educación, siempre y cuando se reconozca la fuente. Plan Internacional ha hecho todos los esfuerzos para garantizar que la información contenida en esta publicación sea precisa al momento de la impresión.

LAS AVENTURAS DE ZURI

La presente Guía “Las Aventuras de Zuri” fue desarrollada por educadoras/es y comunicadoras/es que son parte del equipo del Proyecto Pasos Sostenibles, financiado por el Departamento de Protección Civil y Ayuda Humanitaria de la Comisión Europea (ECHO), con el apoyo técnico de Plan Internacional ROAH.

La guía tiene como objetivo contribuir a que niñas, niños, adolescentes y personas adultas tengan una herramienta accesible que ayude a transformar los hogares en un espacio seguro y de aprendizaje, especialmente en las actuales circunstancias de afectación de la pandemia generada por el COVID-19.

En este sentido, la guía presenta dos grandes objetivos. Primero, brindar a las personas adultas la información necesaria sobre el COVID -19 y dar a conocer los lineamientos básicos para una buena convivencia en la casa y adecuado soporte emocional a niñas y niños. El segundo objetivo es poder atender las necesidades educativas de niñas y niños por medio de actividades de aprendizaje, las cuales, de forma lúdica, afianzarán las habilidades básicas de las siguientes áreas: Comunicación, Matemática y Habilidades Socioemocionales, las cuales serán una gran herramienta para fomentar la integración y disfrute de cada uno de los integrantes de la casa.

“Las Aventuras de Zuri” es una iniciativa de Plan Internacional, con el fin de brindar apoyo a las niñas, niños y adolescentes, así como a personas adultas que les cuidan durante la pandemia del COVID-19. El proyecto contempla la difusión de historias adaptadas para todo público, a través de medios impresos, digitales y audiovisuales, priorizando las áreas temáticas de género, protección, educación, integración social, agua, higiene y saneamiento (WASH).

El Proyecto Pasos Sostenibles, financiado por el Departamento de Protección Civil y Ayuda Humanitaria de la Comisión Europea (ECHO), pertenece al consorcio entre Plan Internacional ROAH, Plan Internacional Perú, HIAS, RET y la Red de Casas Don Bosco.

Este recurso es el resultado del esfuerzo, compromiso y dedicación que tenemos, cada uno de los colaboradores, con la gran tarea de salvaguardar el derecho a la educación y el bienestar integral de cada una de las niñas, niños y adolescentes.

Si tu organización y/o institución tiene interés en utilizar, difundir, o trabajar conjuntamente con Plan Internacional en la producción de materiales de Las Aventuras de Zuri

HAZ CLIC AQUÍ





HAZ CLIC AQUÍ

**CONOCE MÁS
SOBRE LAS
AVENTURAS DE
ZURI**



HAZ CLIC AQUÍ

**ESTOS MATERIALES FUERON PENSADOS
PARA TI Y LAS PERSONAS DE TU HOGAR.**

**¡AYÚDANOS A
CONOCERTE MEJOR
Y DANOS TU OPINIÓN
SOBRE FUTUROS
MATERIALES!**



NIÑOS POPULIS

UN FESTIVAL INOLVIDABLE

CUENTO PARA NIÑAS, NIÑOS, ADOLESCENTES Y CUIDADORES DURANTE LA CUARENTENA



Financiado por
Unión Europea
Protección Civil y
Ayuda Humanitaria



Hola, soy Zuri! Nací en la Selva Lejana, un lugar hermoso, y hace poco me mudé a Nidópolis. Al principio me sentí triste. Los cambios pueden ser difíciles. Al mismo tiempo, he tenido la oportunidad de explorar un lugar nuevo.

Nidópolis es una maravilla. Los árboles son muy altos y verdes, todos llenos de frutas y semillas. La mejor parte es que hay todo tipo de aves que viven aquí y que son amables, calurosas y acogedoras. Así como yo, muchas de las aves nacieron en otro lugar. Pero aquí todo está diseñado para hacerte sentir en casa. ¡Hay espacio para que todo el mundo pueda construir su nido! Todos pertenecemos a este lugar y eso hace que Nidópolis sea tan especial.



Tengo todo tipo de amistades. Si bien vengo de la familia de los tucanes, he hecho amistades con otros grupos de pájaros. Por ejemplo, Azul es un guacamayo, Dani, una colibrí y Pau, un cacatúo. Nuestra profesora es la maestra Aurora, es un flamenco rosado que nació en un lago muy lejos de aquí. Vivo con el Abuelo Gili y la Tía Flora, dos búhos que me cuidan y me cuentan historias de cuando tenían mi edad.

En Nidópolis nos encanta hacer cosas en comunidad. Nos cuidamos y protegemos nuestra selva, que es nuestro hogar. Cada día, llevamos semillas de un lado a otro para que crezcan más árboles. También compartimos tiempo en grupo y nos divertimos mucho. Después de las clases, mis amistades y yo nos divertimos volando alrededor de los árboles, cantando canciones e inventando juegos.

**ME GUSTARÍA
COMPARTIR
ESTE LINDO
CUENTO
CONTIGO**






EL ÚLTIMO DÍA DE CLASES

Era el primer viernes de marzo. Afuera, una lluvia suave acariciaba las hojas de los árboles, emitiendo una música de calma. Adentro de los árboles, las aves aprovechaban las últimas horas de clases para terminar sus preparativos para el Festival de las Frutas.

El Festival de las Frutas, que se festeja cada año, es la fiesta más importante de Nidópolis. El festival celebra la diversidad de las frutas y las aves que han nacido o llegado a Nidópolis. De todas las aves de la clase, Zuri había llegado más recientemente a Nidópolis. Había vivido toda su vida en la Selva Lejana, por lo que estaba muy feliz de celebrar su primer festival.

Zuri y sus amistades conversaban acerca de los disfraces que llevarían durante el festival. También comentaban sobre las ensaladas de frutas que iban a preparar, cuando su profesora, la maestra Aurora, les pidió su atención. Como todas y todos querían y respetaban a la maestra Aurora, que era muy buena e inteligente, las aves se sentaron para escuchar lo que tenía que decirles.



Queridas y queridos estudiantes, necesito hablarles de un tema muy importante. ¿Pueden escucharme todas y todos?

“Queridas y queridos estudiantes, necesito hablarles de un tema muy importante. ¿Pueden escucharme todas y todos?”, preguntó la maestra. Las aves en coro: “¡Sí, profesora Aurora!”

La maestra Aurora se acercó al tablero y empezó a escribir en él. Las pajaritas y los pajaritos sentían cada vez más curiosidad. Tenían siempre mucho interés en las nuevas enseñanzas de su profesora. La maestra Aurora escribió en letras grandes: COVID-19.



-¿Vamos a hablar sobre el Carlota virus? –preguntó Pau, al leer el letrero.
 -Creo que se dice coronavirus, Pau –respondió Dani, cuya mamá era doctora.
 -Muy bien Dani –asintió la profesora–. El COVID-19 es otra forma de llamar al coronavirus. ¿Alguno o alguna ha escuchado sobre este tema?

Todas las aves levantaron el ala. Desde hace días, las aves adultas de sus nidos habían estado hablando sobre algo llamado coronavirus. También habían escuchado sobre esto en la radio. Se comentaba que el virus era más rápido que cualquier ave. Sin embargo, sólo Dani levantó las plumas para hablar: “Ayer, una paloma mensajera le trajo una carta desde Playa Pluma a mi mamá. Decía que el virus estaba enfermado a varios y que era más grave en los mayores. Mi mamá, decidió que iba a salir unos días para ir a apoyar a las aves que trabajan en los centros de salud de Playa Pluma,” explicó.



ENFRENTANDO EL COVID-19

La maestra Aurora limpió sus gafas y explicó:

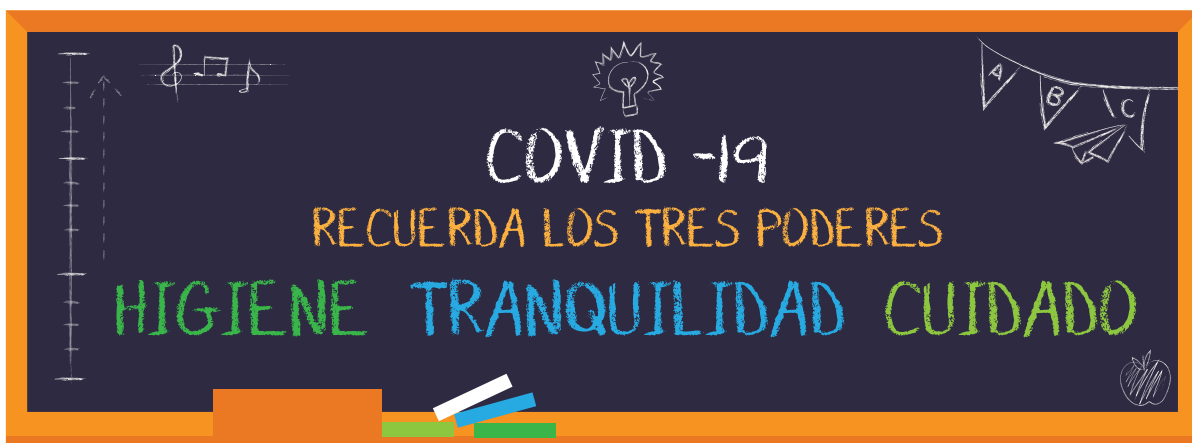
-Los coronavirus son una familia de virus que se llaman así por tener coronas. **Los coronavirus pueden provocar la enfermedad del COVID-19**, cuyos síntomas principales son: tos seca, fiebre y cansancio...

-¡Cómo una gripe! –exclamó Pau con emoción.

La profesora sonrió y continuó: “No Pau, **los síntomas se parecen, pero el COVID-19 y la gripe son enfermedades distintas**. El COVID-19 puede llegar a ser más serio y peligroso. Por eso es tan importante que avisen siempre a las aves adultas que les cuidan si no se sienten bien...”

Azul, que era el más pequeño de los pájaros de la clase, se puso muy nervioso. “¿Qué vamos a hacer?, ¿estamos en peligro?” preguntó. Entonces la maestra Aurora acarició su cabeza con un ala. Luego se acercó al tablero y escribió tres palabras.

-Estos son los tres poderes para combatir el virus: higiene, tranquilidad y cuidado –explicó la maestra Aurora–. ¡Imaginen que son superhéroes y superheroínas que deben combatir el virus!



Las aves cerraron los ojos y escucharon atentamente a la profesora, mientras se imaginaban combatiendo el virus con su traje especial y sus superpoderes.

¡Atención!
Un nuevo virus llegó a Nidópolis.
¡Necesitamos ayuda del Clan Alado!



Los virus son seres muy pequeños que les gusta viajar y visitar nuestros cuerpos.

Pero no son visitas muy placenteras ya que, pueden causarnos algunas enfermedades... Por ejemplo, el coronavirus puede provocar el COVID-19.



Los principales síntomas son:



Tos seca



Cansancio



Fiebre



¡Recuerda!

Al coronavirus le gusta viajar mucho, pero él solito no puede volar muy lejos. Así que utiliza a las personas para viajar de una a otra. El virus logra viajar cuando **saludamos de mano** y nos **abrazamos**. También se traslada en las pequeñas partículas de saliva que salen cuando **hablamos, tosemos o estornudamos**.



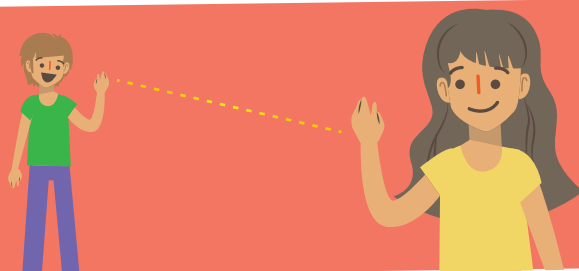
¡Mantén la calma!

Aunque el coronavirus sea muy rápido y pueda contagiarse muy fácil, hay **6 (seis) acciones simples** que podemos tomar para evitar que siga visitando nuestros hogares y atacando a otros pájaros.

#1

¡EVITA EL CONTACTO DIRECTO!

No saludes de beso o de mano y no des abrazos.



#2

LÁVATE LAS MANOS

con abundante agua y jabón, alcohol o gel antiséptico correctamente, mínimo cada tres horas. Recuerda también lavarte las manos antes y después de ir al baño, comer o jugar con tu mascota.



#3

TÁPATE LA NARIZ Y BOCA CON EL ANTEBRAZO

(no con la mano) al estornudar o toser.



#4

SI TIENES GRIPA O RESFRIADO

usa un tapabocas y quédate en casa.



#5

LIMPIA TU CASA

junto a todos las personas de tu hogar. Esto es primordial para eliminar el virus.



#6

PERO SOBRE TODAS LAS COSAS, trata de quedarte en tu casa junto a tus seres queridos y evita salir al exterior ¡Es la mejor forma de prevenir el contagio!

Es muy importante lavarte bien las manos. ¡Sigue los siguientes pasos!



Moja tus manos con agua limpia



Aplica suficiente jabón en manos y muñecas



Frota entre tus dedos



Frota tus pulgares



Frota la parte posterior de cada mano



Frota tus muñecas y enjuaga





¡RECUERDA!

¡Siempre avísale
a una persona
adulta si te
sientes mal!

**LLAMA A
LA LÍNEA DE
EMERGENCIAS
DE TU PAÍS**

**ANTES
DE IR AL
HOSPITAL**

¿Y EL FESTIVAL?

Al terminar la explicación sobre el COVID-19, la profesora les contó que iban a cerrar el colegio por un tiempo indefinido. Que todas las aves deberían permanecer en sus nidos. Pero podrían estudiar desde casa por un tiempo.

Cuando Zuri llegó volando de la escuela a la casa, el Abuelo Gili y la Tía Flora habían preparado la comida. El plato favorito de Zuri: ceviche de mango verde. Por supuesto, antes de entrar a casa, Zuri tuvo mucho cuidado de asear sus plumas, para que su nido estuviera limpio y protegido.

Mientras se sentaban a comer, Zuri le preguntó a la Tía Flora qué pasaría con el Festival de las Frutas. Zuri estaba muy triste por perderse su primer festival. La Tía Flora que era una lechuza muy sabia, le dijo:

-No hay que estar tristes. El objetivo del festival es celebrar la comunidad y celebrar que siempre nos vamos a amar y a proteger mutuamente.

Si todos nos quedamos en casa, estaremos haciendo exactamente eso: amándonos y protegiéndonos mutuamente.

Así, el significado y el espíritu del festival habitará en nuestros corazones.





La Tía Flora y el Abuelo Gili también le dijeron a Zuri que no era la primera vez que algo así pasaba en Nidópolis ni en el resto de la jungla. Hace mucho, mucho tiempo, otro virus había tratado de enfermar a todas y todos, pero con mucho trabajo y solidaridad, las comunidades lograron que desapareciera.

Hablar con la Tía Flora y el Abuelo Gili siempre hacía que Zuri se sintiera mejor, porque eran muy inteligentes, sabían muchas cosas y habían viajado a muchos rincones de la selva.

Como el Abuelo Gili era un pájaro anciano, ya no podía volar mucho, porque se cansaba rápidamente. Sin embargo, era genial contando historias y tenía una increíble imaginación. Zuri se sintió feliz de tener este tiempo en casa para poder compartir historias, aventuras y juegos entre las personas del hogar.

**ZURI ENTENDIÓ
QUE, AUNQUE NO
PUDIERA ESTAR CON
TODOS LOS OTROS
PAJARITOS, PODRÍA
PASAR MÁS TIEMPO
CON GILI Y SU TÍA
FLORA.**



LA PELEA DE LOS LOROS

Después de su charla con el Abuelo Gili y la Tía Flora, Zuri se asomó por el balcón. Escuchó unos gritos muy fuertes. Con mucha preocupación, descubrió una pelea entre la pareja de loros, que vivía en el árbol de enfrente. Zuri vio cómo el loro le gritaba e incluso le pegaba a la lora en su nido. Angustiada, fue a buscar a su Tía Flora.

La Tía Flora escuchó a Zuri atentamente sobre lo que estaba pasando. Le acarició las plumas de la cabeza y le dijo:

¡Zuri, hiciste muy bien en avisarme! Es muy importante que hablemos siempre que veamos que alguien está siendo víctima de violencia. No importa si pasa con tus amistades, con alguien de la familia, con las y los profesores o incluso con alguien que no conoces. Los nidos son nuestro hogar y el hogar debe ser un lugar seguro, lleno de amor y paz.

Tía Flora llamó a la línea de protección para pedir ayuda. Al poco tiempo, las aves expertas en resolver esas situaciones llegaron al nido de los loros. Tía Flora, en su inmensa sabiduría, le dijo a Zuri: “Estar encerrados es difícil, pero no por ello podemos ser agresivos ni dejar que nos agredan. Es muy importante que mantengamos la calma y seamos responsables en cómo nos comportamos con los demás. También es muy importante que informemos siempre que veamos una agresión y que sepamos que hay personas que pueden protegernos”



Los búhos tenemos que hacernos cargo de nuestras emociones y no descargar nuestra rabia o miedos en las personas con las que convivimos.


También es muy importante que informemos siempre que veamos una agresión y saber que quien nos ama no nos agrede.


¡RECUERDA!

Si te enteras que alguna de tus amistades o alguien a quien conoces está sufriendo violencia en su casa o en la calle, puedes ayudarles contándoselo a una persona de confianza y llamando a la línea de protección de tu país. Si llamas, ¡alguien vendrá a ayudarles! ¡Recuerda que no estamos solas ni solos!


LLAMA A
LA LÍNEA DE
PROTECCIÓN
DE TU PAÍS


 **BOLIVIA:** 800140348

 **BRASIL:** 100 (línea de atención para niñas, niños y adolescentes), 180 (línea de atención por violencia de género)

 **COLOMBIA:** 141 (línea de atención para niñas, niños y adolescentes), 155 (línea de atención por violencia de género), 123


 **ECUADOR:** 911

 **EL SALVADOR:** 123 (línea de atención para niñas, niños y adolescentes), 126 (línea de atención por violencia de género)

 **GUATEMALA:** 49872285 (línea de atención para niñas, niños y adolescentes), 110

 **HONDURAS:** 911

 **NICARAGUA:** 133

 **PARAGUAY:** 147 (línea de atención para niñas, niños y adolescentes), 135 (línea de atención por violencia de género)

 **PERÚ:** 100

 **REPÚBLICA DOMINICANA:** 8092001202

 **VENEZUELA:** 0212-5098684



EL NIDO DE DANI

Al otro lado de Nidópolis, Dani llegó al nido de los colibríes y descubrió que mamá colibrí aún estaba lejos. Era médica y estaba ayudando a los otros curanderos a tratar a quienes comenzaban a enfermarse.

Dani se preocupó un poco porque tenía hambre y mamá colibrí era la que cocinaba todas las noches. También era la que limpiaba todo el nido, sacaba las hojas sucias y preparaba a Dani para ir a la escuela.

Dani era muy atenta en clase y había escuchado cada palabra de la maestra Aurora. Dani sabía ahora que su nido debía mantenerse limpio para evitar que el coronavirus llegara allí. “¿Cómo vamos a comer y limpiar nuestras plumas con mamá trabajando lejos?”, pensó Dani.

De repente, Dani escuchó ruidos fuertes provenientes de la cocina. Fue a mirar qué pasaba y encontró a papá colibrí cortando algunas frutas. Dani quiso ayudar y le preguntó a su papá si podrían cocinar juntos. Papá colibrí aceptó la ayuda y juntos terminaron de preparar la comida.

¿CÓMO VAMOS A COMER Y LIMPIAR NUESTRAS PLUMAS CON MAMÁ TRABAJANDO LEJOS?





Cuando terminaron de comer y limpiar todo, el papá colibrí ayudó a Dani a prepararse para ir a la cama. Mientras su padre la acobijaba, Dani decidió hacerle una pregunta muy importante, que había tenido en mente todo el día.

-Papá –comenzó Dani– **¿por qué siempre es mamá quien cocina y limpia si los dos también podemos hacerlo?**

El papá de Dani sonrió y respondió: “Bueno, esa es una gran pregunta, Dani. Me lo estaba planteando justo antes de que llegaras a casa... Creo que nos acostumbramos a pensar que los papás pájaro y todos los pájaros macho trabajen afuera. Y que las mamás y las pájaros hembra trabajen adentro, cuidando de los quehaceres del nido”

Dani no se sintió completamente satisfecha con la respuesta y dijo: “Sí, papá, pero mamá también trabaja afuera cuidando de otras aves y animales.” Dani tenía toda la razón. Papá Colibrí había pensado que también debía realizar las tareas del nido. Luego sonrió y dijo: “Así como yo, Dani, tú también deberías hacer tareas que sean apropiadas para los pajaritos. **Si todos aportamos un poco, podremos hacerlo más rápido y pasar más tiempo juntos**”.

Al principio, Dani y su papá se sintieron tristes de no poder dejar el nido por un tiempo. También porque mamá Colibrí estaría fuera del nido por unos días. Sin embargo, aprendieron a organizarse y repartirse los quehaceres del nido.



UNA VEZ QUE TODO VOLVIÓ A LA NORMALIDAD EN NIDÓPOLIS, DANI Y PAPÁ COLIBRÍ SIGUIERON HACIENDO LAS TAREAS DEL HOGAR. ¡MAMÁ COLIBRÍ ESTABA MUY FELIZ DE QUE SE HICIERAN RESPONSABLES! EL DÍA QUE LLEGÓ, LE HABÍAN PREPARADO UNA CENA SORPRESA DE BIENVENIDA, PARA AGRADECERLE POR SU TRABAJO Y AMOR.



UN FESTIVAL

Zuri se despertó a la mañana siguiente sintiéndose mejor, e incluso con emoción de entretenerse con algunos juegos de mesa y escuchar otras historias con el Abuelo Gili y la Tía Flora. Pero mientras Zuri estaba ayudando al Abuelo Gili a preparar el desayuno, comenzaron a escuchar una melodía suave que venía del exterior de su nido. Al principio, Zuri pensó que era una de las aves que recolectaba las hojas secas de los árboles, ya que suelen cantar mientras trabajan. Pero luego quedó claro que los sonidos no provenían de una sola ave, sino de muchos picos diferentes. Zuri, al Abuelo Gili y Tía Flora se apresuraron a subir a su nido para ver qué sucedía y lo que vieron los dejó asombrados. Todas las aves de Nidópolis estaban en los balcones de sus nidos, vestidos con trajes de frutas y cantando



DIFERENTE

juntos la hermosa melodía. Al mismo tiempo, las amistades de Zuri sostenían trozos de sandía, su fruta favorita.

Zuri entendió que, aunque su primer Festival de Frutas no fue como se lo esperaba, era muy especial. Porque aunque toda la población de Nidópolis estaba pasando un tiempo separada, demostró que estaba más unida que nunca. Al final, Zuri y el resto de las aves se pusieron realmente felices y agradecidos de poder experimentar un Festival de Frutas tan diferente y único. Pero, por supuesto, también estaban emocionados por el próximo, cuando todo volviera a la normalidad y pudieran volar juntos, ala con ala, alrededor del hermoso bosque que tanto amaban.



CONVIVENCIA



CONVIVIENDO EN NUESTRO HOGAR

¡Les presentamos las herramientas que les permitirán organizar su espacio y tiempo, a fin de convivir adecuadamente!

Ahora que estás pasando más tiempo con las personas de tu hogar, **debes esforzarte para que sea un espacio seguro, agradable y saludable para todos y todas.**

La palabra “convivir” proviene del latín “convivere” que significa “vivir con otros”. Para lograr una buena convivencia en tu hogar, necesitas de algunos acuerdos, así podrás asegurar que todos y todas se traten con amor y respeto.



CARTEL CONVIVIENDO EN NUESTRO HOGAR

A fin de garantizar la buena convivencia, se hace muy importante llegar a acuerdos comunes entre todas las personas del hogar. Los acuerdos no sólo deben ser aprobados por todos y todas, sino que tienen que ser discutidos entre **todas las personas del hogar** desde un inicio.

A fin de hacer prevalecer los acuerdos, te presento al cartel **Conviviendo en nuestro hogar**. Esta herramienta te permitirá:

Fomentar los valores del hogar, que consideren más importantes

Organizar rutinas sanas y responsables

Asegurar equilibrios en la asignación de tareas y quehaceres

Facilitar momentos de esparcimiento y diversión entre todas las personas del hogar

¿CUÁLES SON LOS PRINCIPALES VALORES EN TU HOGAR?

Los valores guían el comportamiento y las acciones del día a día y te ayudan a fortalecer la convivencia en tu hogar. Ahora bien, al sentir rabia, tristeza o estrés, puedes olvidarte de tus valores. Para evitar sobrecargarte, es importante que, con **la participación de todas las personas de tu hogar**, acuerden y pongan en práctica una serie de valores que permita mejorar la convivencia.

Paso 1:

Reúnanse todas las personas de tu hogar en un lugar tranquilo y lean todos los valores de la lista.

ABUNDANCIA	CONCIENCIA	FAMILIA	INTIMIDAD	PAZ INTERIOR
ACEPTACIÓN	CONFIANZA	FELICIDAD	JUSTICIA	PERDÓN
ALEGRÍA	CONSTANCIA	FLEXIBILIDAD	LEALTAD	PERSEVERANCIA
AMOR	COOPERACIÓN	GENEROSIDAD	LIBERTAD	PLACER
AMISTAD	CREATIVIDAD	GRATITUD	MAESTRÍA	PRECISIÓN
ATENCIÓN	CURIOSIDAD	HONESTIDAD	MODESTIA	PROFUNDIDAD
AUTOCONFIANZA	DESAFÍO	HUMILDAD	NATURALEZA	PROGRESO
AVENTURA	DETERMINACIÓN	HUMOR	OPORTUNIDAD	PROSPERIDAD
BELLEZA	EFICACIA	IGUALDAD	OPTIMISMO	RESPECTO
BIENESTAR	EMPATÍA	IMAGINACIÓN	ORDEN	RIQUEZA
BONDAD	ENERGÍA	INDEPENDENCIA	ORGANIZACIÓN	SABIDURÍA
CLARIDAD	EQUILIBRIO	INFLUENCIA	PACIENCIA	SENCILLEZ
COMPROMISO	ESTABILIDAD	INTEGRIDAD	PASIÓN	VALENTÍA
COMUNICACIÓN	EXCELENCIA	INTELIGENCIA	PAZ	VERDAD

Paso 2:

Elijan **CONJUNTAMENTE** cinco de los valores.

¡Una vez elegidos, escriban con lápiz los valores en el cartel

Conviviendo en nuestro hogar!

¿CÓMO CREAMOS UNA RUTINA?

Tener una rutina ayuda a que las niñas, niños, adolescentes y personas adultas tengan una sensación de normalidad, ya que la rutina proporciona una sensación de control y disminuye la ansiedad en el día a día.

¿Cómo apoyar a las niñas, niños y adolescentes a establecer una rutina?

- 1 Pregúntate: “¿Qué sé hacer y qué podría enseñarles?”
- 2 Pregúntales a las niñas, niños y adolescentes a tu cargo qué les gustaría aprender. Bríndales algunas propuestas, teniendo en cuenta tus capacidades y posibilidad de desarrollarlas. Por ejemplo:

AYUDAR A COCINAR ALGO RICO

CANTAR

MANUALIDADES

ESCRIBIR

PINTAR

PRACTICAR UN EJERCICIO

Quando hacemos algo que nos importa o interesa, disfrutamos más y dedicamos nuestro tiempo y esfuerzo sin que nadie nos lo exija.





3 Define y organiza el espacio de aprendizaje junto con la niña, el niño o adolescente:

Elijan un área (o dos) para aprender.
¡Manténgala ordenada!

Definan un espacio para útiles de escritorio y juguetes.

Asegúrense de que el espacio sea un lugar tranquilo para que puedan concentrarse.

4 Organiza el tiempo de la niña, niño o adolescente con su participación:

Definan el horario de las comidas y la hora de dormir.

Definan el tiempo libre o de recreación (ya sea para jugar con sus juguetes, pintar o utilizar dispositivos electrónicos...).

Definan un horario para desarrollar actividades académicas (lectura, resolución de ejercicios, investigación).

Definan tareas del hogar en las que la niña, el niño o adolescente pueda colaborar, tomando en cuenta su edad.

Definan horarios de descanso y juego colectivo.



¡Una vez definidos, completen con lápiz la rutina de actividades en el

CARTEL CONVIVIENDO EN NUESTRO HOGAR!

Revisa si la rutina está funcionando, de lo contrario, adáptala. ¡Recuerda, la rutina es para ayudar a que las personas en el hogar estén más relajadas y tranquilas!

REPARTIENDO LAS TAREAS EQUITATIVAMENTE

Para asegurar una buena convivencia es muy importante que **todas y todos en el hogar participen en las tareas domésticas**. Esto quiere decir que las mujeres y los hombres adultos deben repartirse las labores por igual. Las niñas, niños y adolescentes deben participar también, sin embargo, es importante que **sus tareas sean pensadas en función a su edad, no a su género**.

¡Conoce las actividades que niñas, niños y adolescentes pueden realizar a diferentes edades!

2-3 AÑOS	4-5 AÑOS	6-7 AÑOS	8-9 AÑOS	10-11 AÑOS	12+ AÑOS
Comer sin ayuda	Vestirse sin ayuda	Preparar su material para estudiar	Bañarse sin ayuda	Barrer el suelo	Sacar la basura
Ordenar sus cosas	Doblar su ropa	Organizar donde duerme	Ayudar en la cocina	Limpiar el baño	Cocinar platos sencillos
Poner la ropa sucia en el lugar que corresponde	Asearse sin ayuda	Ayudar a organizar las cosas en el hogar	Llevar los platos a lavar	Organizar un espacio para estudiar	Ayudar con las personas pequeñas del hogar



¡Recuerda que las niñas, niños y adolescentes aprenden a través de la observación y el ejemplo! Dividir las tareas, de forma igual, entre mujeres adultas y hombres adultos ayudará a que aprendan a ser más justos e incluyentes, responsables y conscientes. ¡También les ayudará a mejorar sus relaciones en el futuro!

¡TENER LAS MISMAS RESPONSABILIDADES, INDEPENDIEMENTE DEL GÉNERO, FORTALECE LA AUTOESTIMA E INDEPENDENCIA DE LAS NIÑAS Y LAS ADOLESCENTES!

¡Recuerda! Pedirle a una niña, niño o adolescente hacer tareas que no corresponden a su edad afecta su desarrollo físico y emocional.



¿CÓMO COMPARTIR TAREAS?

Los quehaceres del hogar son de responsabilidad de todas las personas que allí habitan y ayudan a formar habilidades para la vida. Asignar tareas de la casa a las niñas, niños y adolescentes por igual, les ayuda a desarrollar responsabilidad y autonomía. Ahora bien, es importante tener en cuenta sus límites. Asígnales tareas específicas, en función a su edad y capacidad.



La vida en Nidópolis

En Nidópolis hay muchas cosas que funcionan muy bien y otras que no siempre son divertidas o justas. Por ejemplo, las mamás pájaros son quienes tienen que hacer todas las tareas del nido (como recoger las plumas que van cayendo, ordenar el nido, preparar la comida, y así un sinfín de cosas). Por otro lado, los papás pájaros no hacen mucho...

Ahora que todos deben permanecer en casa, la situación se vuelve peor porque todos ensucian más. ¡Mamá pájaro ahora tiene muchas más tareas que antes! No obstante, aprovechando que nadie puede salir de los nidos, es un buen momento para empezar a cambiar esta situación.

¿Qué tal si en todos los nidos se hiciera una lista de todas las tareas a cumplir en el día a día y se distribuyeran entre quienes integran el nido, de acuerdo a su edad y sus capacidades? ¿Qué haría Papá pájaro? ¿Qué haría Mamá pájaro? ¿Qué harían las pajaritas y los pajaritos?

Si hay algo que no sepan hacer, ¡este es el mejor momento para aprender, sin importar la edad ni el género!

Las tareas del nido son responsabilidad de quienes viven ahí. ¡Empiencen a distribuir las más justamente!

¡AHORA TE TOCA A TI!

- 1 Haz un listado de todas las actividades domésticas.

 - 2 Divide las tareas de acuerdo a la edad y capacidades de cada persona. Deja que las niñas, niños y adolescentes también tengan sus actividades en la casa, siempre con supervisión de personas adultas y teniendo en cuenta su seguridad.
- ¡Recuerda! Es deber de todas las personas del hogar mantenerlo agradable para una buena convivencia.**



¡UNA VEZ DIVIDIDAS LAS ACTIVIDADES DOMÉSTICAS Y DE HABER ACORDADO LAS Y LOS RESPONSABLES PARA CADA DÍA DE LA SEMANA, COMPLETA CON LÁPIZ EL CARTEL CONVIVIENDO EN NUESTRO HOGAR!

MOMENTO SORPRESA DEL DÍA



¡Lo importante es siempre hacerlo con amor y sorprender a las demás personas con algo diferente!

La rutina es importante, pero los momentos sorpresa dan vida y emoción al día a día. Cuando alguien te ayuda o te dice algo bonito sin que lo esperes, cuando ves algo que te gusta y que no esperabas ver... se genera una gran sensación de felicidad.

¡Piensa en cómo puedes crear un momento sorpresa con y para las personas de tu hogar! Puede ser inventar algún juego nuevo, diseñar una pequeña tarjeta o inventar una nueva historia.

Recuerda, las pequeñas acciones siempre hacen la gran diferencia.



¡Decide el momento sorpresa de la semana y escríbelo con lápiz en el

CARTEL CONVIVIENDO EN NUESTRO HOGAR!

¡Recuerden poner el cartel en un lugar visible para todas las personas del hogar, incluyendo a las más pequeñas!



CONVIENDO EN NUESTRO HOGAR

Aquí vivimos:

VALORES DE NUESTRO HOGAR



MOMENTO SORPRESA

COMPARTIENDO LAS TAREAS

Tareas

Ejemplo: Lavar los platos

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo

RUTINA DE NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES

Horario Nombre Mis actividades

Horario	Nombre	Mis actividades



Hagamos de nuestro hogar un espacio seguro y saludable, donde prevalezca el respeto, el amor y la igualdad.

ACTIVIDADES



CO
MUNI
CA
CION



Actividad de aprendizaje 1

CONOCIENDO EL MUNDO DE LAS LETRAS



¿Qué lograremos con esta actividad?

Esta actividad te ayudará a identificar las vocales, afianzar tu trazo y pronunciación.



TIEMPO DE LEER

Pide ayuda a una persona adulta.



El enfado de las vocales

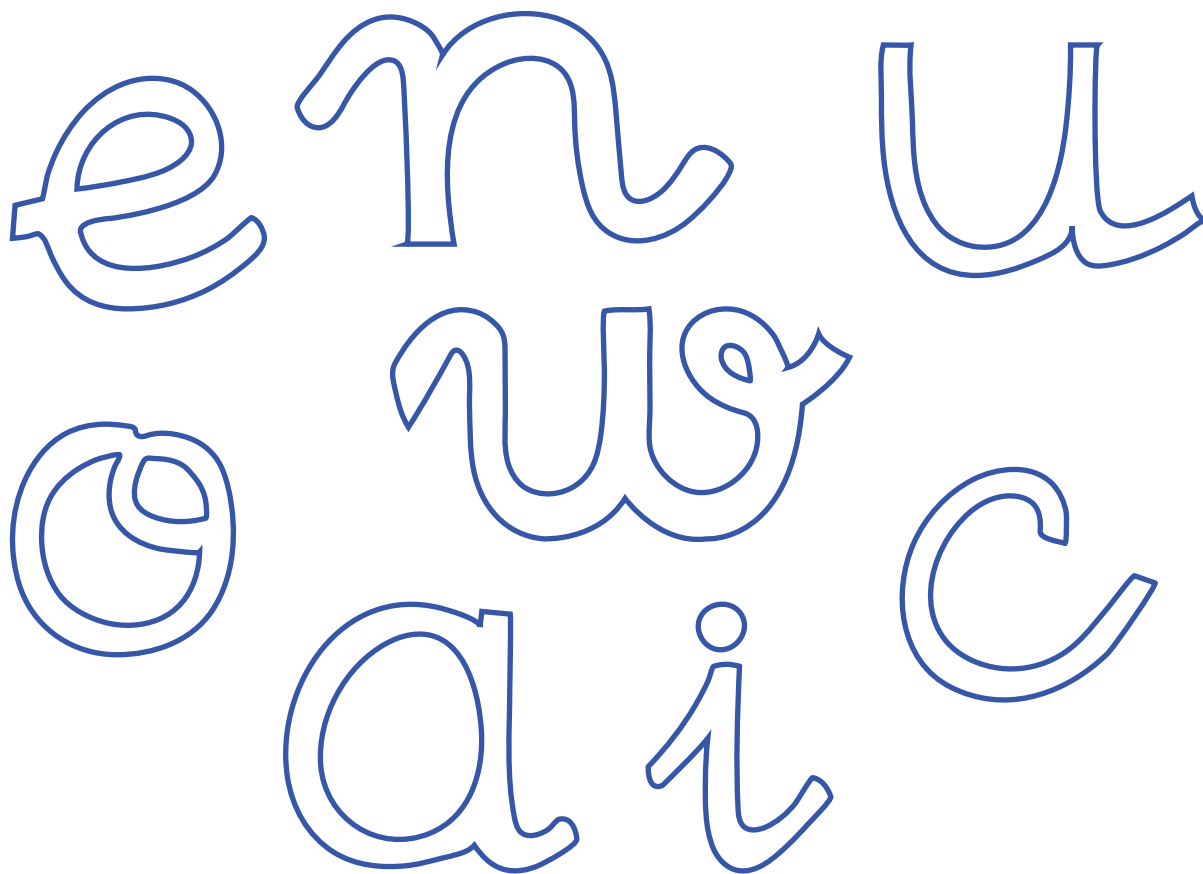
Érase una vez un pueblo llamado Letrilandia, allí vivían todas las vocales y letras. Un día, las vocales se pelearon entre ellas y prometieron nunca más juntarse en una misma palabra. Asustadas, las otras letras fueron a hablar con ellas, pero no hubo manera de convencerlas. La vocal U extrañaba salir con sus amigas las otras vocales. Echada en su cama empezó a recordar cuando pasaba tiempo con ellas.

Entonces, cogió el teléfono y decidió llamar a cada una de las vocales y recordarles esos bellos momentos, las otras vocales también recordaron esos momentos de amistad, así que decidieron reunirse en la casa de la vocal U, conversaron y se volvieron a amistar. Desde entonces las vocales volvieron a estar felices en la ciudad.



**¡AHORA TE
TOCA A TI!**

Colorea las **VOCALES**
ÚNICAMENTE.



¡CONTINÚA!

Escribe tu nombre.

Vuelve a escribir tu nombre y borra las vocales que encuentres.

**Ahora, intenta pronunciar tu nombre sin las vocales,
¿se puede?**



LA CASA DE LAS VOCALES

Para esta actividad necesitarás:

Hojas de papel periódico, revista o folletos, tijera, goma, lápiz, hojas blancas o recicladas.

Ahora sigue las siguientes indicaciones:

PASO 1:

Busca una hoja de periódico, de revista o un folleto y encierra con tu lápiz cinco palabras que empiecen con una vocal. Debes tener una palabra por vocal.

PASO 2:

Dibuja una casa, como la del modelo, en una hoja suelta o de cuaderno.

PASO 3:

Recorta las cinco palabras seleccionadas.

PASO 4:

Escribe las cinco vocales dentro del techo de la casa.

PASO 5:

Pega las cinco palabras que encontraste en la zona señalada en el modelo.

PASO 6:

Decora libremente tu trabajo y... ¡listo! Ya tienes tu casa de las vocales.



¡Recuerda estar siempre en compañía de una persona adulta cuando vayas a usar las tijeras!



Actividad de aprendizaje 2

TENGO SUPERPODERES



¿Qué lograremos con esta actividad?

Esta actividad te ayudará a que seas capaz de identificar las características que tienen los animales, lugares, cosas y personas.



TIEMPO DE LEER

¿Te gustan los superhéroes y las superheroínas? A continuación, leerás un poema inspirado en ellas y ellos.



Las superheroínas y los superhéroes

Tienen trajes especiales, poderes sobrenaturales, talentos súper increíbles. ¡Hasta hay quienes son invisibles!

Pueden saltar y volar, ¡nadie les puede atrapar! Todas y todos son famosos. Y también muy valientes.

Ahora, responde las siguientes preguntas:

¿Qué usan las superheroínas y los superhéroes para que no se les reconozca?

¿Qué pueden hacer las superheroínas y los superhéroes que tú no puedes?



Utiliza toda tu creatividad y crea tu propio superhéroe o superheroína. Recuerda que debe tener:

Un traje único y colorido

Un antifaz y/o capa

Un símbolo de poder

¿Sabías que...?

Describir te ayudará a conocer o informar sobre las características de las personas, animales, lugares o cosas.



¡SIGAMOS CONOCIENDO MÁS DE TU SUPERPERSONAJE!

Completa la información que te solicitan en este cuadro:

SÚPER YO

Mi súper nombre es:

Color de ojos:

Mi edad:

Color de cabello:

Vivo en:

Mi súper poder es:

Color favorito:

Dos postres favoritos:

Mi símbolo es:

¡EXPLOREMOS EN CASA!

PASO 1:

Busca en tu casa materiales que puedas utilizar para hacer un súper collage de tu superhéroe o superheroína.

PASO 2:

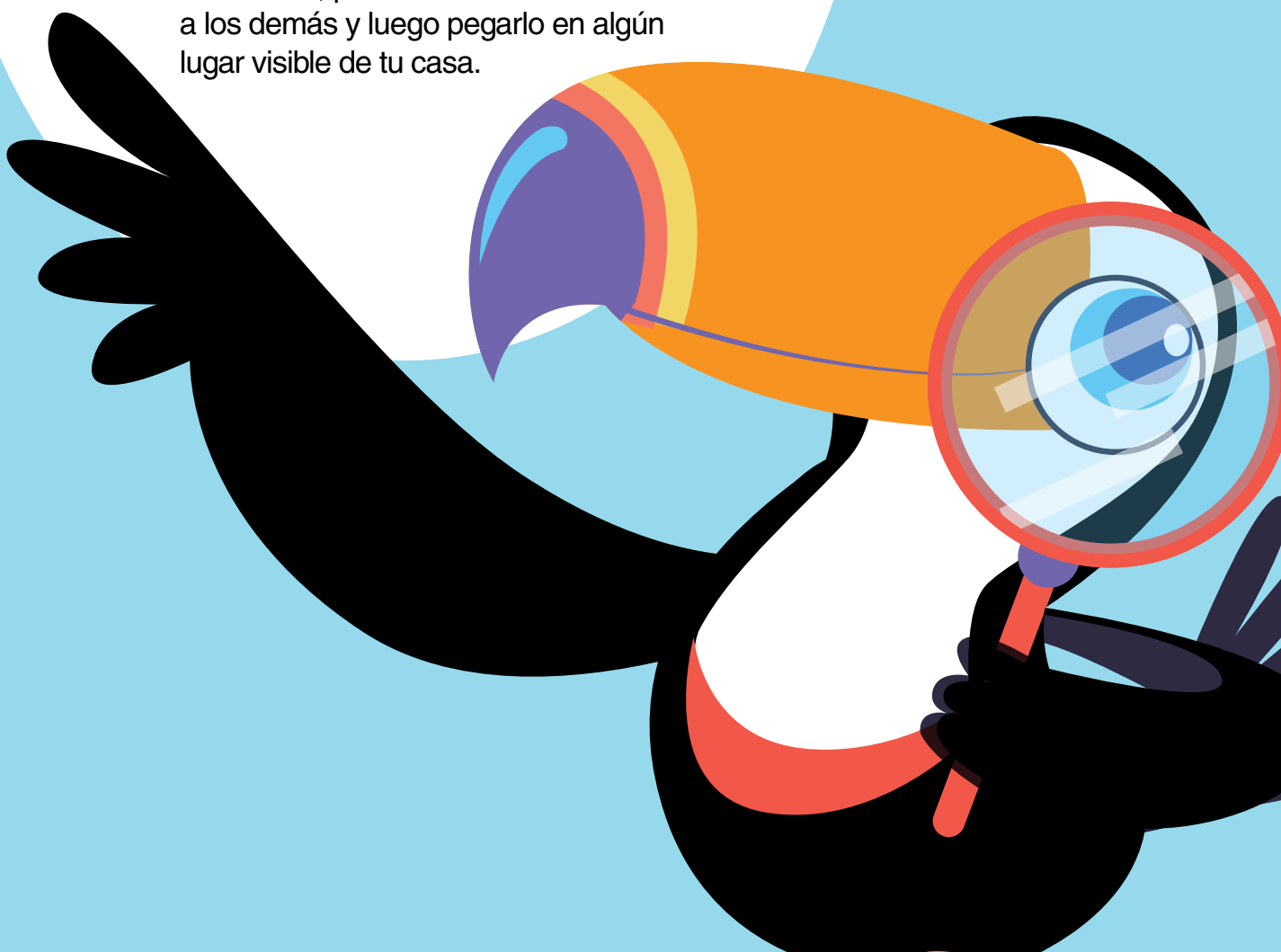
Lo indispensable es lápiz, tajador, borrador y papelógrafo grande.

PASO 3:

Puedes usar trozos de revistas, periódicos, hojas de colores y plumones para dar color a tu creación.

PASO 4:

Al finalizar, puedes enseñar tu creación a los demás y luego pegarlo en algún lugar visible de tu casa.



Actividad de aprendizaje 3

¡VAMOS A COCINAR!

¡Recuerda estar siempre en compañía de una persona adulta cuando vayas a cocinar!



¿Qué lograremos con esta actividad?

Esta actividad te permitirá aprender a leer y reconocer las partes de un texto con instrucciones.

¡Aprendamos a ayudar en casa y divertimos! Te enseñaré mis recetas para que las prepares en tu hogar.

Ingredientes

500 gramos de harina de maíz precocida

1 taza y media de agua

Sal

Mantequilla

Preparación

1. Poner en una olla el agua

2. Agregar sal al gusto y añadir lentamente la harina de maíz precocida

3. Amasar o mezclar con una cuchara hasta que quede suave

4. Dejar reposar durante dos minutos

5. Darle forma a la masa con las manos, formando las arepas

6. Colocar las arepas en una parrilla o sartén con mantequilla a fuego bajo

7. Asar las arepas de 3 a 5 minutos por cada lado

8. ¡A comer!



¡A TRABAJAR!

Colorea o señala solo lo que se necesita para hacer AREPAS CASERAS.

¡Ayúdame a resolver este problema!
Se mezclaron algunos ingredientes que no son de la receta.



Tomates

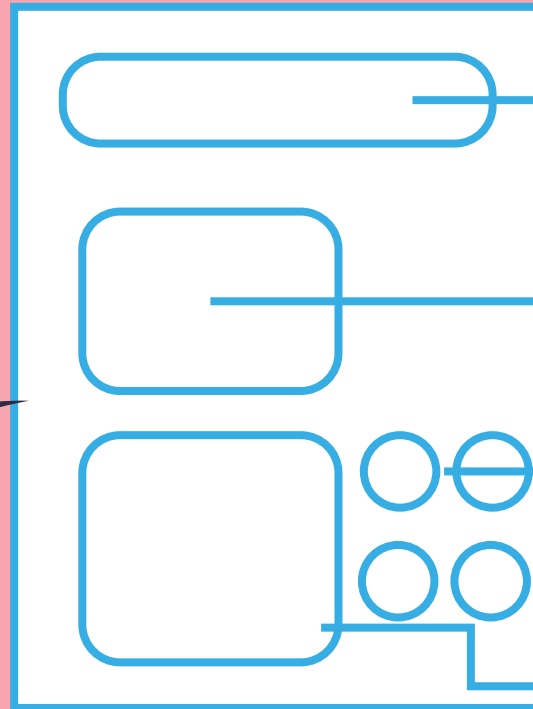
Mantequilla

Harina de maíz precocida

Café

¿Sabías que...?

Las recetas tienen partes.
¡Acompáñanos a descubrir cuáles son!



TÍTULO

LISTA DE MATERIALES/
INGREDIENTES

ILUSTRACIONES

INSTRUCCIONES



AHORA TE TOCA A TI

Piensa en la comida que más te guste.

- 1) Escribe la receta según el modelo brindado, para que otras personas puedan prepararla.
- 2) Dibuja los pasos de la receta.
- 3) Si es necesario, pide ayuda a alguien de tu casa para que te ayude a revisar los ingredientes e instrucciones.
- 4) Comparte tu receta con quienes viven contigo e ¡intenten hacerlo juntas y juntos!

MATE MÁ TICAS



Actividad de aprendizaje 1

SUMEMOS DESDE CASA



¿Qué lograremos con esta actividad?

Esta actividad te permitirá contar y sumar de manera divertida.



VAMOS A TRABAJAR

El día de hoy crearás tu propia máquina de sumar, sigue las indicaciones y te divertirás.

Busca los materiales

Para esta actividad vas a necesitar:

Lápiz o lapicero

Papel

Busca en casa cualquiera de estos elementos: vasos, bolsas, ollas

Busca en casa cualquiera de estos elementos: frijoles (o cualquier grano), botones, canicas, bolitas de papel

Con el papel haz unas tarjetas como las que se muestran a continuación:

Recuerda estar siempre en compañía de una persona adulta cuando vayas a usar las tijeras



1

2

3

4

5

6

Observa las imágenes y sigue las instrucciones:

PASO 1:

Combina las tarjetas y elige una. Luego, coloca en el vaso tantos frijoles, botones o canicas como te indica la tarjeta.



PASO 2:

Saca una segunda tarjeta y coloca, en otro vaso, tantos frijoles, botones o canicas como te indica la tarjeta.



PASO 3:

Vierte el contenido de los dos vasos en un tercer vaso.



Puedes seguir jugando, repite los mismos pasos y utiliza diferentes cantidades en los vasos para poder tener otros resultados. ¡Te vas a divertir!



¡HORA DE CONTAR!

PASO 1:

Acércate a una ventana de la casa.

PASO 2:

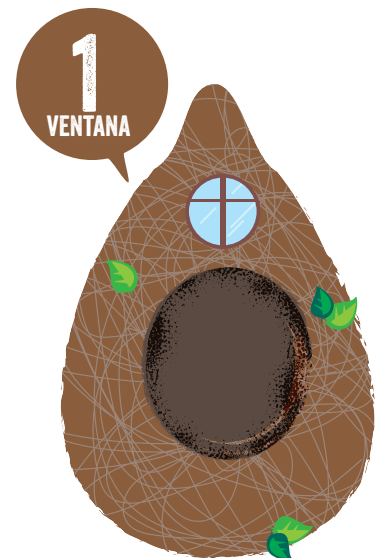
Desde tu ventana, observa las ventanas que hay en las casas de tus vecinos.

PASO 3:

Ahora, cuenta las ventanas de la casa de al lado o del frente.

PASO 4:

¿Cuántas ventanas hay en total? ¡Suma la cantidad de ventanas que hay en las dos casas y tendrás el resultado!









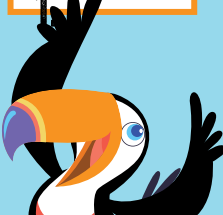
Si te gustó el juego, suma también la cantidad de puertas, árboles u otras cosas que estén a tu vista.



LOS NÚMEROS ESCONDIDOS

Ahora, encuentra los números escondidos, puedes usar cualquiera de las formas que se te enseñó. ¡Sé que puedes!

1.   +  =  

2.   +  =  

3.   +  =  

¿Sabías que...?

La suma es reunir dos cantidades y puedes aplicarla en muchos momentos de tu vida diaria.





Actividad de aprendizaje 2

RESTAS DIVERTIDAS



¿Qué lograremos con esta actividad?

Esta actividad te ayudará a reforzar las restas con actividades de la vida cotidiana.



VAMOS A APRENDER

¡Hoy será un día diferente, aprenderás a restar de una forma muy divertida!

Vas a necesitar objetos que tengas en casa:

- Tazas, ollas, vasos o pocillos
- Piedras, bolas de cristal, juguetes pequeños u otros objetos de los que tengas bastantes en casa

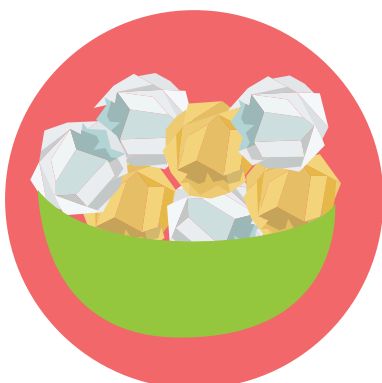


Ten en cuenta: es importante tener la ayuda de una persona adulta para conseguir tazas, ollas o vasos. Si no tienes suficientes objetos pequeños, con una hoja, haz muchísimas bolitas de papel.

Ya teniendo tus materiales completos, ¡empieza!

PASO 1:

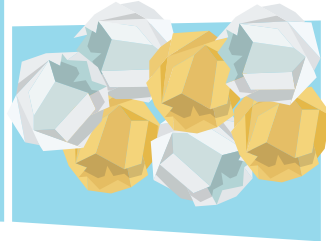
Organiza tu material con el apoyo de una persona adulta.



PASO 2:

Escribe en un papel las siguientes restas:

4 - 2	7 - 3	8 - 6	10 - 7	12 - 5
-------	-------	-------	--------	--------

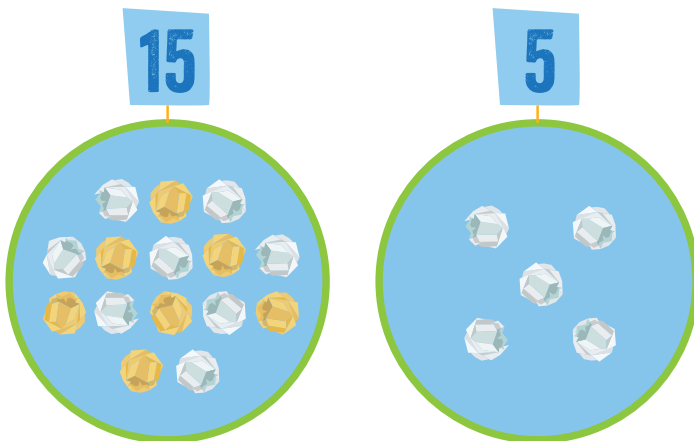


PASO 3:

¡Ahora a restar! Según la resta que escribas, deberás colocar en el tazón el número mayor, utilizando las piedras, bolas de cristal o de papel.

Por ejemplo:

Si la resta es de 15 - 10, colocarás 15 bolas de papel en el tazón. Luego, deberás sacar la cantidad menor que te indica la resta, en este caso 10.



¡Si te gustó la actividad, pídele a una persona adulta que escriba nuevas restas para ti!

Te quedarán **cinco** unidades, ¡y este sería el resultado!



¿Sabías que...?

La resta al igual que la suma es muy importante para nuestra vida, hay situaciones en las que debemos disminuir una cantidad de una cantidad mayor.



**SOCIO
EMO
CIO
NAL**



Actividad de aprendizaje 1

CADA NIÑA Y CADA NIÑO SON UN MUNDO



¿Qué lograremos con esta actividad?

Esta actividad te hará trabajar el **autoconocimiento**. Es decir, reconocer tus preferencias y de quienes te rodean, compartiéndolas con las personas de tu hogar.



TIEMPO DE LEER

¡Lea esta bonita historia con apoyo de una **persona adulta!**

EL PRINCIPITO

En un universo muy, muy lejano, en un planeta muy, muy pequeño, vivía nuestro amigo “El Principito”. Vivía con una rosa muy hermosa y única, un corderito blanco y tres pequeños volcanes. Este niño, aunque amaba a su planeta, decidió viajar por el espacio para conocer nuevas personas y nuevos lugares.

Así, llegó a nuestro planeta, en donde vio sorprendido un jardín lleno de rosas como la suya. En ese momento, apareció un zorro que le dio la bienvenida y le preguntó por qué los visitaba. El Principito le dijo que buscaba hacer nuevas amistades y que estaba triste porque descubrió que su rosa no era tan única como él pensaba, pues aquí había muchas.

El zorro le respondió que estaba equivocado y que para demostrárselo le compartiría un gran secreto: “Lo esencial es invisible a los ojos.” Así, le recomendó volver al jardín para encontrar la respuesta.



El Principito fue confundido al jardín y empezó a observar las rosas. Era cierto, él no había cuidado de esas rosas, no las había visto crecer, ni había pasado tiempo con ellas.

Luego de este descubrimiento increíble, El Principito corrió hacia el zorro para abrazarlo y agradecerle, había descubierto la importancia de conocer al otro y compartir tiempo. El zorro agregó: “Has descubierto el valor de la amistad, se forma con paciencia, escuchándose y conociéndose el uno al otro. Así tú no serás un niño parecido a cien mil niños, ni tu rosa es una rosa cualquiera. El tiempo que dedicaste a tu rosa, es lo que hace que ella sea tan importante para ti y tú para ella”

(Adaptación del cuento “El Principito” - Saint-Exupéry, A.)



RETO CREATIVO

Toma un lápiz y una hoja, y responde la siguiente pregunta: **Si vivieras en un planeta como El Principito, ¿qué cosas buenas y malas se encontrarían en tu planeta?** Aquí, algunas ideas:



NATURALEZA



COSAS QUE NO TE GUSTAN



COSAS QUE USAS MUCHO



COSAS QUE TE GUSTAN

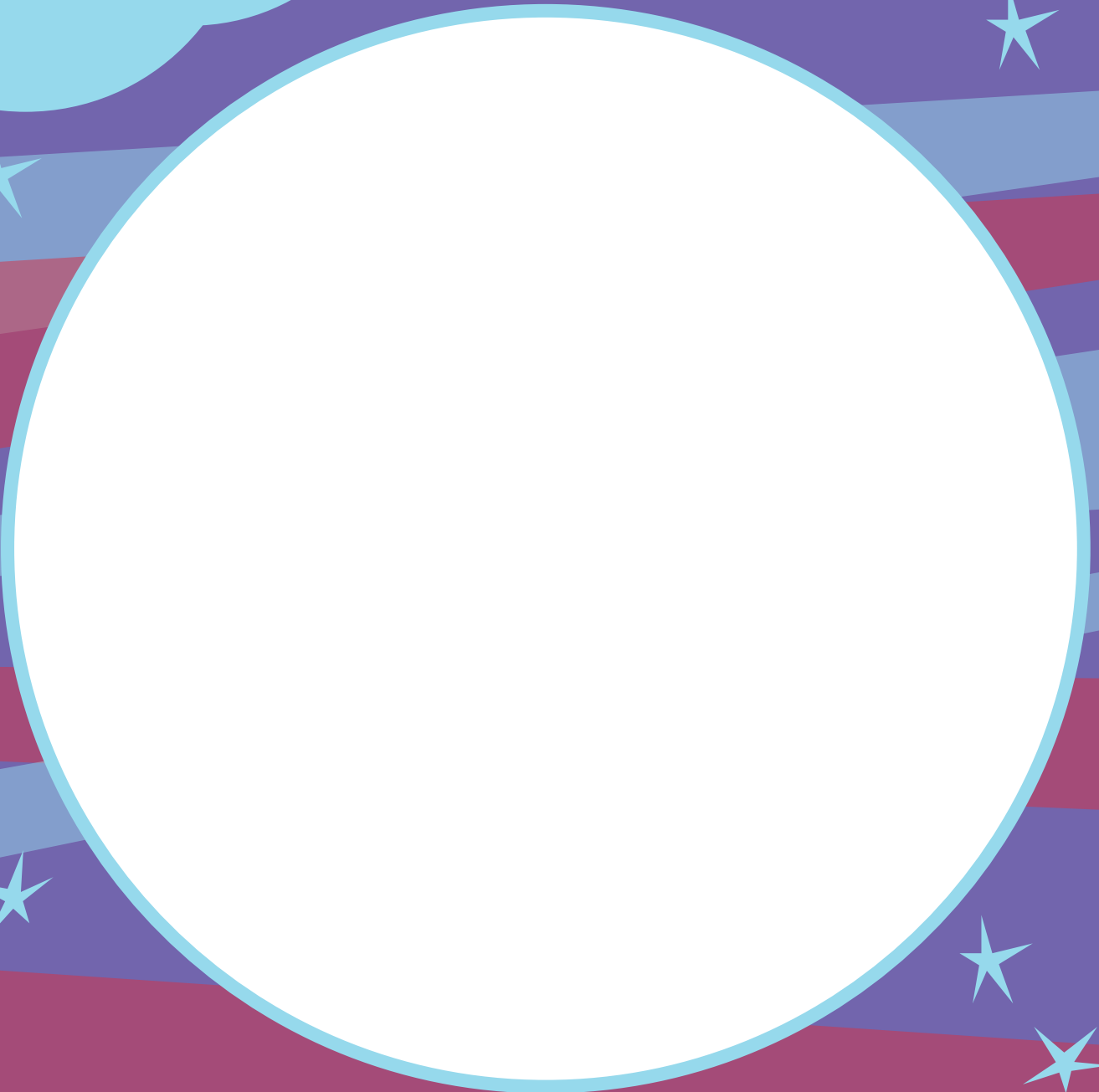




¿Terminaste tu lista? Ahora dibuja un planeta. Después, dibuja o pega imágenes con las cosas que encontrarías allí.

¡No olvides revisar la lista que hiciste!

¡Decóralo libremente!





TIEMPO DE PREGUNTAS

Responde las siguientes preguntas:

¿Cuál sería tu parte favorita? ¿Por qué?

¿Cuál sería tu parte menos favorita? ¿Por qué?

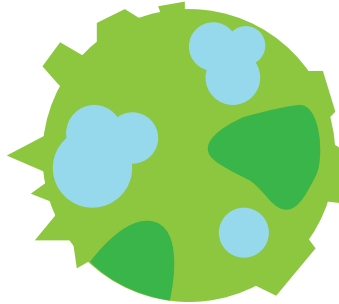


¡DESCUBRIENDO SOBRE LOS OTROS!

Elige tres personas que quieras mucho y dibuja con ellas su planeta.



PLANETA 1



PLANETA 2



PLANETA 3

Después de dibujar el planeta de cada persona, completa las siguientes preguntas en una hoja. ¡Recuerda que debes hacerle todas las preguntas a cada persona!:

1) ¿Cuál es el nombre de la persona?

2) ¿Qué cosas buenas y malas se encontrarían en su planeta?
(Por ejemplo: animales plantas, ríos, montañas, o lo que imaginen)

3) ¿Cuál sería su parte favorita?

4) ¿Cuál sería su parte menos favorita?

¡Qué gran sorpresa!
Al finalizar la actividad, podrás pegar tu planeta y los de las personas que escogiste en tu cuarto, formando una galaxia muy especial.



Actividad de aprendizaje 2

UN TESORO ESPECIAL



¿Qué lograremos con esta actividad?

Esta actividad te hará trabajar el **manejo de las emociones**. Es decir, serás capaz de identificar y aceptar tus emociones.

Dentro de ti, existe un tesoro maravilloso: tus emociones. Su misión es cuidarte, por lo que debes escucharlas en calma. ¡Vamos a conocerlas!



¿Cómo se llama?

¿Cuándo aparece?

¿En qué te ayuda?

Alegría



Quando te sientas feliz. Muchas veces se acompaña de una sonrisa.

A compartir esta felicidad con quienes te rodean.

Tristeza



Quando algo te apena. En ocasiones, te pueden dar ganas de llorar.

A pedir ayuda a las personas que más te quieran.

Enojo



Quando sientas necesidad de defenderte o cuando creas que algo es injusto.

A poner límites y decir cuando algo no te gusta o te hace mal.

Miedo



Quando puede haber un peligro cerca y necesitas estar alerta.

A cuidarte, alejarte y pedir ayuda a una persona adulta en quien confías.



¡AYUDA A ZURI!

Zuri te cuenta que hoy se divirtió mucho jugando con las otras aves en su casa. Estuvo tan feliz que hizo un dibujo de ellas y las abrazó muy fuerte.

¿Cómo ayudar a Zuri?

En una hoja, responde las siguientes preguntas, a partir de lo que te contó Zuri. Si tienes alguna duda, regresa a la primera parte de la actividad.

¿Cuál fue la emoción?



¿Cuándo apareció?

¿Que pasó para que Zuri se sienta de esa manera?

¿En qué ayudó a Zuri?

¿Cuál fue la consecuencia positiva?

Gracias por ayudarme a descubrir mi emoción, ¿estás listo o lista para conocer las tuyas?



AUTO EVALUACIÓN

Antes de seguir, revisa la solución al ejercicio con una persona adulta. Las soluciones están al final de la guía.



¡DESCUBRE TU EMOCIÓN!

Si ya revisaste la solución del ejercicio anterior, ¡ahora descubre tus emociones! Dibuja en una hoja un momento en el que sentiste cada una de las siguientes emociones. Luego responde:

¿Cuál fue la emoción?

¿Cuándo apareció?

¿En qué te ayudó?



Alegría

¿Cuál fue la emoción?

¿Cuándo apareció?

¿En qué te ayudó?



Tristeza

¿Cuál fue la emoción?

¿Cuándo apareció?

¿En qué te ayudó?



Enojo

¿Cuál fue la emoción?

¿Cuándo apareció?

¿En qué te ayudó?



Miedo



Si tienes alguna duda, puedes volver a la primera parte y recordar en qué te ayudan tus emociones.



¡PINTA TUS EMOCIONES!

Dibuja la forma de una persona y píntala con los colores de tus emociones.

	Alegría - Amarillo
	Tristeza - Azul
	Enojo - Rojo
	Miedo - Verde



Repaso

Ahora que has descubierto tus emociones, responde:

Esta semana sentí más _____

Esta emoción me ayudó a _____



¡Ahora ya sabes! Puedes sentir más de una emoción a la vez, lo importante es **reconocerlas y contárselas a una persona adulta de tu confianza**, para que te ayude a sentirte mejor.

GUÍA PARA
PERSONAS ADULTAS
QUE
CUIDAN



COMUNICACIÓN



SOY UNA SUPERHEROÍNA / SUPERHÉROE

Las superheroínas y los superhéroes

Tienen trajes especiales,
poderes sobrenaturales,
talentos súper increíbles.
¡Hasta hay quienes son invisibles!

Pueden saltar y volar,
¡nadie les puede atrapar!
Todas y todos son famosos.
Y también muy valientes.

A usar un adecuado tono de voz y
mímicas al leer un poema.

Fomenta su comprensión de textos.

¿En qué ayuda el poema de
superhéroes y superheroínas a la
niña o niño que cuidas?

Incentiva su creatividad.

Le permite conocer nuevas palabras
que amplíen su vocabulario.





TIEMPO DE REFLEXIÓN

Puedes aprovechar esta situación y plantear situaciones hipotéticas tales como:

¿Qué sucede si un día estás caminando por la calle y te roban la cartera?

Tienes que escribir un mensaje, pero no sabes cómo escribir una palabra.

¿Quién puede ayudarte?

Estas situaciones ayudarán a que las niñas y los niños que cuidas puedan reconocer en alguna personas de la de la sociedad a los “superhéroes” y “superheroínas”.

Hacerles ver que doctores y doctoras, bomberos y bomberas, policías, maestros y maestras, aseadores y aseadoras, entre otros; son personas que tienen como misión salvar y ayudar a todas las personas, día a día.

¿Qué hacer?

Aprovecha este tiempo de reunión en casa y realiza la siguiente actividad:

Formen 2 o 3 equipos, según la cantidad de participantes.

Jugarán “Adivina quién es”, esta es una charada hablada sobre superhéroes, superheroínas y personas profesionales que prestan servicios a la comunidad.

Cada equipo elegirá a la persona que saldrá a dar las pistas.
Por ejemplo, si la palabra es “Batman”, la persona deberá dar sus características: traje de color negro, su símbolo es un murciélago.

El equipo que tenga más aciertos, gana.

MATEMÁTICA



SUMAMOS EN CASA

Es muy conocida la gran importancia del aprendizaje de las matemáticas. Sin embargo, muchas veces las niñas y los niños, e incluso las personas adultas, no llegan a comprender el porqué de dicha importancia.

Y es que, quizás, no han visto que a diario **las matemáticas ayudan a resolver muchas situaciones de la vida.**

Esta reflexión busca fomentar en las niñas y los niños, de forma entretenida y divertida, el reconocimiento de las bondades y beneficios de las matemáticas.

Jugando a las cartillas

PASO 1:

Crea cartillas según el modelo (la persona adulta puede añadir más cantidades):

PASO 2:

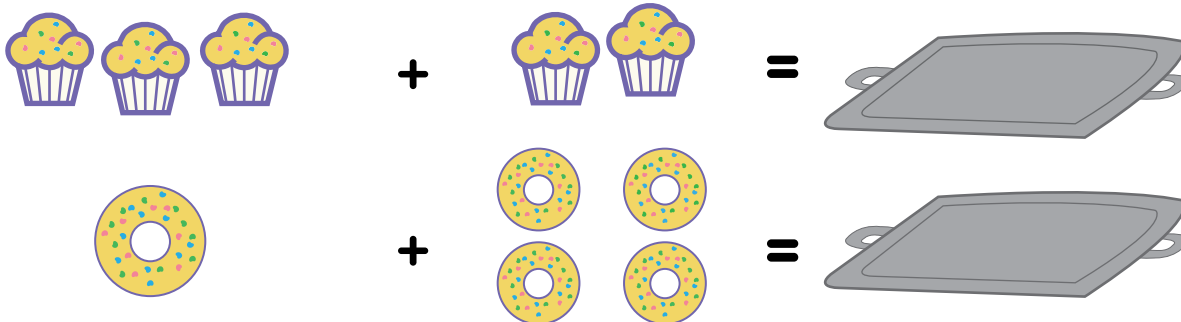
Pide a las niñas y los niños de tu hogar que observen la ficha que creaste y pregúntales qué ven en ella.

PASO 3:

Lee el enunciado de la actividad.

PASO 4:

Indica diferentes sumas para que realicen con los dedos (2+2, 1+4...) y/o con diferentes objetos de la casa.



PASO 5:

Después de realizar la ficha, pregúntales: ¿cómo se sintieron?, ¿qué tal les pareció la actividad?

SOCIOEMOCIONAL



CADA PERSONA ES UN MUNDO



¿Qué lograremos con esta actividad?

Esta actividad te permitirá trabajar las **relaciones con tus seres queridos** y el **autoconocimiento**. Además, te ayudará a que se promuevan espacios de encuentro entre las personas de tu hogar.

¡Antes de empezar!

Se te recomienda estos tres trucos para aprovechar mejor el tiempo con tus seres queridos:

Torre de celulares:

Todas las personas del hogar dejan sus celulares apilados. El primero que tome el celular, hará un reto divertido como bailar, cantar, etc.

TV OFF:

Dale un descanso a la televisión. Cambia de canal y sintoniza con lo más importante: tus seres queridos.

La mejor conexión:

Aprovecha este tiempo para reconectar con las personas de tu hogar, préstales atención y comparte momentos inolvidables.



Actividad “Nuestro planeta” (Páginas 53-55)

Observa los planetas valiosos que ha creado la niña o el niño que cuidas.
 ¡Se les reta a que juntos y juntas creen un planeta que les represente!
 Completen las siguientes preguntas para crear su planeta:

¿Cuál es el nombre de su planeta?

¿Qué cosas buenas y malas se encontrarían en su planeta? Por ejemplo: animales, plantas, ríos, montañas, o lo que imagines.

¿Qué elementos representan a cada uno de ustedes?

¡Ahora, dibújenlo en una hoja!

Una vez que terminen de dibujar, se sugiere un tiempo para conversar entre todas y todos:

- 1)** ¿Cómo fue trabajar en equipo?

- 2)** ¿Descubrieron algo que no conocían de las demás personas del hogar? ¿Qué?

- 3)** ¿Cuál sería la parte favorita y la que menos le gusta de este planeta a cada persona del hogar?

- 4)** ¿Cómo interactuarían los elementos del planeta?
 ¿Qué elementos estarían juntos y por qué?
 ¿Cuáles se alejarían y por qué?

Importante:
 Presta atención a todas y todos por igual. No olvides tomar turnos para hablar.





COMPARTIENDO NUESTRAS EMOCIONES



¿Qué lograremos con esta actividad?

Esta actividad te permitirá trabajar el **autoconocimiento**, la **empatía** y el **manejo de las emociones**. Además, te brindará herramientas para que puedas apoyar a las niñas y los niños que cuidas, a partir de reconocer cómo se sienten.

¡Antes de empezar!

Escoge un espacio cómodo.


Recuerda los tres trucos para pasar el tiempo con tus seres queridos: “**Torre de celulares**”, “**TV OFF**” y “**La mejor conexión**”.

Acuerta un horario con todas las personas del hogar.

Charada de emociones

Ahora que conoce las emociones, ¡a jugar!

- 1) Forma dos equipos de juego: equipo A y equipo B.
- 2) Entre todos y todas definirán una expresión para la alegría, para la tristeza, para el enojo y para el miedo.
- 3) Un representante de cada equipo escribirá estos acertijos:

 Alegría	 Tristeza	 Enojo	 Miedo
<p>Es la emoción que te visita cuando te sientes feliz, muchas veces se acompaña de una gran sonrisa.</p>	<p>Es la emoción que aparece cuando algo te duele y en ocasiones, te pueden dar ganas de llorar.</p>	<p>Es la emoción que te acompaña cuando sientes que tienes que poner límites o expresar cuando algo no te gusta o te hace mal.</p>	<p>Esta emoción se presenta para avisarte que puede haber un peligro cerca, del cual necesitas estar alerta.</p>
<p>Es la emoción que te anima a compartir esta felicidad con quienes te rodean.</p>	<p>Esta emoción te ayuda a pedir ayuda a las personas de confianza que más te quieren.</p>	<p>Gracias a esta emoción, puedes expresar que algo te parece injusto, y pedir ayuda a alguien que te quiera mucho.</p>	<p>Esta emoción te motiva a cuidarte, alejándote de situaciones dañinas.</p>

- 4) Los recortarás y los colocarás doblados en una bolsa.
- 5) Un participante del equipo A moverá la bolsa para que los papeles se mezclen. Alguien del equipo sacará un papel y leerá el acertijo sin decir la respuesta.
- 6) Ambos equipos cerrarán los ojos y responderán haciendo la expresión que acordaron al inicio, **sin hablar**. Si todo el equipo hizo la expresión correcta, ¡gana un punto!
- 7) Luego, le toca sacar un papel al equipo B y se repite la dinámica.

Una vez que terminen de dibujar, se sugiere un tiempo para **conversar entre todas y todos**:

¿Cómo les fue entre todas y todos?
¿Acertaron o hubo dudas?

¿Conocían la importancia de las emociones?

¿Hay emociones buenas y malas?

Sobre los berrinches:
los berrinches son la expresión de emociones intensas. Las personas adultas pueden ayudar a la niña o al niño que cuidan a calmarse y comunicarse mejor.



¿Cómo manejar un berrinche?

1. Respira hondo, infla la barriga y suelta el aire despacio. **Si estás en calma, transmitirás calma.**

2. Escucha y observa a la niña o niño. Intenta **no juzgarle**. ¿Qué emoción siente? ¿Qué es lo que le está causando tanto malestar?

3. Dile con **amor**, cómo crees que se está sintiendo. Por ejemplo: “veo que estás muy triste, lamento mucho que te sientas así”. También les ayuda recibir un abrazo.

4. Cuando haya más tranquilidad, **conversen sobre lo ocurrido**. Ten **paciencia**, en especial si quieres explicarle alguna regla de la casa.

Recuerda que, debido a la situación de pandemia, encierro y restricciones económicas puedes estar abrumado. Muchas personas adultas pueden tener dificultad en apoyar a las niñas y los niños a manejar sus frustraciones y altos niveles de energía cuando están encerrados, por eso, la importancia de ayudar a niñas y niños a tener una rutina en la casa y buscar herramientas de autoaprendizaje para ellos y ellas. **Aunque estés estresado o estresada, la solución nunca es pegarles, ni humillarlos**, ya que eso trae impactos negativos en cómo la niña o el niño se relaciona.

La niña o el niño aprende comportamientos a través del ejemplo. Al usar la violencia con una niña o niño, le estás enseñando a que esta es una forma de solucionar el conflicto.

La violencia también afecta la autoestima de la niña o del niño creando limitaciones en la forma de cómo se relacionan con otras niñas o niños y personas adultas.

Como persona adulta, eres referente de autoridad para niñas y niños. Al ser violento, les demuestras que pierdes el control y ese referente deja de existir, afectando el respeto y la confianza de la niña o niño contigo.

LA VIOLENCIA NUNCA ES LA SOLUCIÓN.

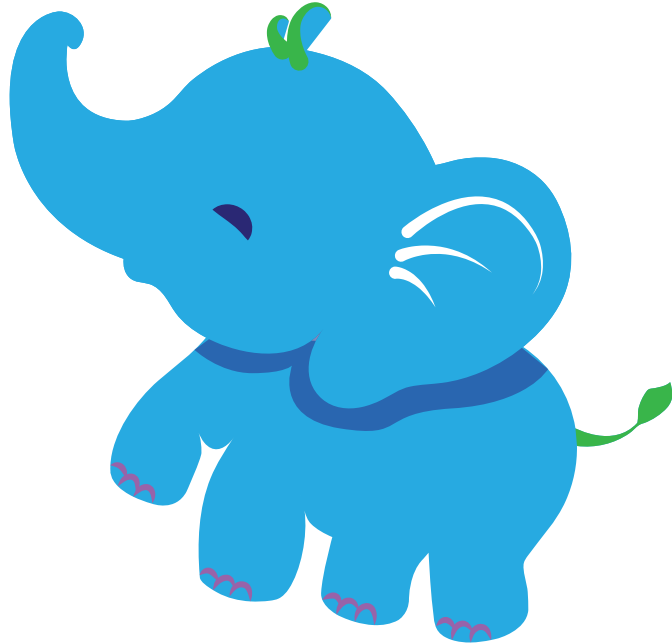
Como persona adulta, tienes que manejar tus emociones y frustraciones, cuando sientas enojo, lo mejor es respirar y esperar que la emoción se baje, para no explotar. Puede ser que, cuando eras niña o niño, fuiste educado con violencia, y esa es la única forma que conoces para poner límites y manifestar tu frustración, pero en esta guía encontrarás muchas formas de interaccionar con las niñas y los niños que cuidas de una forma más educativa. ¡Puedes romper con el ciclo de violencia que viviste a través de prácticas educativas!

¡HAZLO BIEN!



¡A jugar!

Conoce unos juegos perfectos para aprender a calmarte en momentos difíciles con los más pequeños y pequeñas de la casa.



Trompita de elefante

Siéntense solos o uno frente a otro con las piernas abiertas.

Coloquen sus dos brazos juntos frente a su cara, como una trompa.

Respiren hondo por la nariz y suelten el aire imitando el ruido del elefante, mientras sus “trompas” se balancean hacia abajo.

(Adaptación de los ejercicios de respiración para niñas y niños de Daniel Goleman)

Juegos extra en línea

Busca el vídeo “El Árbol Encantado - Ejercicio de relajación para niños y niñas de 0 a 99 años” en *YouTube*: <https://youtu.be/Q4ODsJ7ryUA>
Prueba este ejercicio con las pequeñas y pequeños de tu casa.

Si les gustó, ¡ánimate a buscar más vídeos como este, tanto para ti como para las niñas y los niños de tu hogar!

Reto final

Crea una herramienta que te ayude a conocer cómo se sienten todas las personas de tu hogar durante el día: “**El termómetro de las emociones**”.

Cada persona dibujará un termómetro vacío y colocará su nombre debajo.

Peguen los termómetros en un lugar visible y de acceso para todos y todas.

A lo largo del día, cada uno lo irá pintando de acuerdo a las emociones que sienta: amarillo para la alegría, azul para la tristeza, rojo para el enojo y verde para el miedo. Pueden sentir la emoción varias veces durante el día.

Antes de terminar el día, respondan qué emoción sintieron en más ocasiones el día de hoy. Coloquen su respuesta en la pregunta: “¿cómo me sentí hoy?”

Si ves que alguien no se ha sentido muy bien, puedes acercarte y darle un fuerte abrazo.

RESPUESTAS
DE LAS
ACTIVIDADES





Revisar tus ejercicios te ayuda a verificar si aprendiste la lección. ¡No te pongas triste si te equivocas! Pídele a una persona adulta que te explique e intenta de nuevo.

COMUNICACIÓN



ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE 1

Conociendo el mundo de las letras
“¡Ahora te toca a ti!”

a e i o u



ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE 3

¡Vamos a cocinar!
“¡A trabajar!”

Tomates

Mantequilla ✓

Harina de maíz precocida ✓

Café

MATEMÁTICAS



ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE 1

Sumemos desde Casa
"Los números escondidos"

1. $\boxed{?} + \boxed{2} = \boxed{5}$ 3

2. $\boxed{3} + \boxed{?} = \boxed{7}$ 4

3. $\boxed{?} + \boxed{9} = \boxed{16}$ 7

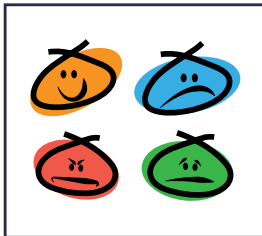
SOCIOEMOCIONAL



ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE 2

Un tesoro especial
"Ayuda a Zuri"

¿Cuál fue la emoción?




¿Cuándo apareció?

Cuando Zuri se divirtió jugando con las otras aves en su casa.

¿En qué ayudó a Zuri?

A compartir su alegría con las otras aves al dibujarlas y abrazarlas.





Este documento abarca las actividades de ayuda humanitaria realizadas con la asistencia financiera de la Unión Europea. Las opiniones expresadas en el no deben interpretarse en modo alguno como la opinión oficial de la Unión Europea. La Comisión Europea no se hace responsable del uso que se pueda hacer de la información contenida en el documento.



Pasos Sostenibles

Promoviendo el acceso al agua y la educación



Financiado por
Unión Europea
Protección Civil y
Ayuda Humanitaria



Reduciendo las Brechas

