

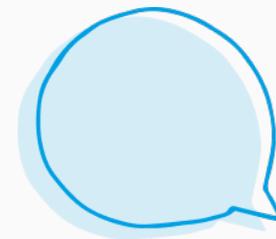
# ACTIVIDADES FAMILIARES

## PAQUETE DE INFORMACIÓN 4





# PENSAMIENTO DE LA SEMANA



Por Holly Delagdo, Especialista en Educación Preescolar a la Fundación de Investigación Educativa Highscope

## Aceptando el Caos del Juego Ruidoso Corporal (Big Body Play)

¡Choque! ¡Crash! ¡Explosión! ¡Bang! ¡Ruidos! ¡Gritos! Escucho resonar por toda mi casa de 1,500 pies cuadrados, solo para ser seguido por un igualmente atronador rugido, “¡Cálmate!” proveniente de mi esposo.

Los juegos bruscos y que involucran todo el cuerpo son una parte natural del desarrollo infantil. Los niños a menudo buscan actividades que involucren el movimiento físico de todos sus músculos. Saltar, correr, rodar y estrellarse no son solo un desahogo de su energía, sino una forma para que los niños pequeños aprendan cómo funcionan sus cuerpos. De hecho, los beneficios del juego rudo van más allá del desarrollo físico; También se ha relacionado una determinación de autorregularse y de entender cómo evaluar situaciones de riesgo, un mejor desarrollo socioemocional, una comprensión más profunda de la comunicación verbal y no verbal y la capacidad de tomar decisiones y resolver problemas complejos (Carlson, 2018).

Los beneficios del juego físico son inconmensurables, pero ¿qué sucede cuando los cuerpos pequeños necesitan moverse a lo grande y estamos en cuarentena en espacios pequeños? ¿Cómo encontramos un equilibrio al darles a nuestros niños el movimiento que necesitan sin volvernos locos en el proceso?

Si tiene acceso a espacios abiertos, ¡úselos! Amplios campos abiertos, rutas de excursiones, zonas boscosas y los senderos para bicicletas pueden ser excelentes lugares para que los niños corran, gateen y trepen mientras se mantienen a una distancia segura de los demás. Encuentre una colina para que rueden, un árbol para trepar o un espacio para patear una pelota de fútbol. Si puede, programe tiempo para salir y entrar a estos espacios regularmente.

Si está bajo pautas estrictas de refugio en casa, encontrar desahogo para estos juegos ruidosos y bulliciosos se vuelve más desafiante. El lunes por la noche, después de gritar “¡Cálmate!” demasiadas veces, mi esposo decidió aceptar la intensa necesidad de movimiento que mis niños mostraban. En lugar de salir de casa, empujó nuestra mesa de café, puso música y comenzó una improvisada fiesta de baile en nuestra sala. Hicimos una mezcla del “twist”, el “Floss” y el gusano porque mi esposo había cambiado su perspectiva de esperar cuerpos tranquilos a una de caos. Leyó el lenguaje corporal de nuestros niños y les dio exactamente lo que necesitaban en ese momento: un desahogo físico.

Aquí hay algunas otras cosas que han ayudado a nuestra familia a satisfacer la necesidad de juego corporal extremo mientras están atrapados en los confines de nuestra pequeña casa:

- Saltando en la cama
- Lucha libre en el patio trasero
- Tener una pelea de almohadas
- Jugando el avioncito/rayuela/hopscotch
- Reorganizando los muebles para construir una fortaleza
- Deslizándose por las escaleras en nuestras sillas de puf/bean bag

Encontrar el tiempo, la energía y el espacio para realizar actividades físicas durante este periodo puede ser un desafío. Sin embargo, también puede ser extremadamente gratificante abrazar el caos y la necesidad de jugar bruscamente y del movimiento físico extremo. Los chillidos de risa de mi hijo de tres años cuando anticipa la próxima pelea de cosquillas; la alegría en la cara de mi hijo de cinco años mientras domina un movimiento giratorio en breakdance; y la sensación de logro que exhibe mi hijo de ocho años cuando sube a un árbol nuevo me recuerda que no solo superaremos este tiempo de cuarentena, sino como resultado seremos aún más fuertes como familia.

Para más información, dirijase a: <https://naeyc.info/wp-content/uploads/2018/12/Big-Body-Play.pdf>

# INFANTES

0-12 Meses



## Arte, Musica y Movimiento: **Pintando**

Exprima varios colores diferentes de pintura no tóxica o témpera en gotas sobre una superficie dura y fácil de limpiar, como la bandeja de su silla de comer, una bandeja para hornear galletas o ¡incluso en la bañera! Para facilitar la limpieza, puede quitarle la ropa a su bebé y dejar que explore la pintura usando su pañal. Coloque a su bebé en la bañera, silla de comer o frente a la bandeja para hornear galletas con la pintura y vea cómo juegan con ella. Mantenga una toallita húmeda a mano en caso de que la pintura llegue a algún lugar que no debería.

Esta es una excelente manera para que su bebé explore colores y sensaciones táctiles. No necesita papel para esta actividad, pero puede incluir algunos si lo desea. Dado que el papel a menudo se rasga cuando se exploran gotas de pintura húmedas, otra opción es tomar un trozo de papel y presionarlo en la mezcla de pintura después de que su bebé termine de jugar para capturar el resultado artístico. Una vez que las manos y los pies de su bebé estén cubiertos de pintura, también puede obtener un trozo de papel nuevo y presionar sus manos y pies sobre el papel para capturar lo mucho que han crecido es una forma tierna de preservar ese momento.

### Percepcion Infantil:

- Sensaciones táctiles
- Pintando con sus manos y pies
- Mover sus cuerpos para manipular la pintura

### Materiales:

- Pintura no tóxica líquida/témpera (también puedes hacer pintura comestible segura para bebés en casa. Aprende la receta aquí: [www.learning4kids.net/2014/10/07/homemade-edible-finger-paint/](http://www.learning4kids.net/2014/10/07/homemade-edible-finger-paint/))



## Comunicación, Lenguaje y Literatura: **Sonidos de Animales**

### Percepcion Infantil:

- Diversos sonidos fonéticos
- Asociación de sonidos con imágenes de animales

Póngase cómodo en una silla o sofá con su bebé y, si es posible, presente un libro de animales de granja. Señale a cada animal y nombre lo que son y luego imite el sonido que hace el animal. Esta actividad funciona especialmente bien con animales de granja como patos, vacas, ovejas y cerdos. Señale las imágenes para decir “un pato dice quack” o “una vaca dice muu”, y luego repita los sonidos nuevamente. Si su bebé es más grande, puede que incluso haga los sonidos junto a usted. Vea si su bebé observa su boca mientras usted hace los diferentes sonidos, toca su boca para

sentir las vibraciones de los sonidos, patear sus piernas, mover su cuerpo o incluso balbucea. Este tipo de reacciones muestran que están respondiendo a los sonidos.



## Matemática Basica y Descubrimiento: **Rodar y Contar**

Los bebés aún no necesitan saber sus números, pero eso no significa que todavía no puedan contarlos. Dependiendo del desarrollo físico de su bebé, colóquelo sentado en el piso, apoyados en algo o rodeados por una almohada de soporte, o acuéstelo sobre una manta en el piso boca arriba.

### Percepcion Infantil:

- Rodar bolas y alcanzarlas
- Escuchar números

# INFANTES

0-12 Meses

Si es posible, use de 5 a 10 pelotas suaves, livianas, blanditas y texturizadas. Muévalas muy suavemente hacia su bebé una por una, contando secuencialmente mientras los sueltas para rodar. Una vez que hayas rodado todas las pelotas hacia ellos, ¡déjalos jugar o alcanzarlos o agarrarlos! Pueden intentar agarrar uno a la vez, fijarse en uno o intentar agarrarlos todos a la vez.



## Yo y Otros: **Cucú/Peekaboo**

### Percepcion Infantil:

- Conectando con un miembro de la familia
- Sorpresa y deleite

Peek-a-boo es un juego clásico que contribuye al desarrollo social y emocional saludable de su bebé mientras lo hace reír. Si su bebé está sentado en una silla alta o en un asiento, esta es una excelente posición para jugar peek-a-boo si no está comiendo. Si su bebé aún no puede sentarse, puede jugar con ellos mientras yacen boca arriba sobre una superficie blanda.

Cúbrase la cara con las manos para ocultarla, y cuando descubras tu cara di “¡Cucú!” o “Peek-A-Boo!” y “te veo!” para sorprender y deleitar a tu bebé. También puedes intentar ir detrás de ellos y sorprenderlos moviendo rápidamente tu cabeza hacia un lado. Puedes hacer voces tontas mientras juegas con tu bebé para ver qué los hace reír. Este juego puede ayudarle a conectar con su bebé, así como a desarrollar la conciencia espacial y la permanencia de los objetos.



## Desarrollo Fisico y Habitos Saludables: **Siguiendo una pelota**

Para comenzar, acueste a su niño en el piso y siéntese frente a él. Una vez que tenga la atención del niño, haga rodar una pelota lentamente de una de sus manos hacia la otra dentro del rango de visión del niño. Si no tienes una pelota, puedes usar cualquier objeto rodante o con ruedas que tengas en casa. Podrías usar una manzana, una taza, una bola de papel: ¡Cualquier cosa que ruede funcionará! Hacer esto ayudará a su niño a aprender más sobre los objetos en el mundo que los rodea y cómo se comportan.

### Percepcion Infantil:

- Moviendo partes del cuerpo
- Seguir el movimiento

Continúe este movimiento mientras el niño siga el objeto con los ojos; detente cuando deje prestar atención sus ojos. Después de unos minutos, intente rodar un nuevo objeto para ver si lo rastrea. A medida que continúe con el movimiento, su niño puede intentar alcanzar el objeto y jugar con él. Déjelo jugar con él, e incluso puede intentar rodarlo de un lado a otro entre ustedes dos.

Permita que los bebés sigan o jueguen con las pelotas mientras la actividad mantenga su interés. Una vez que haya terminado con la actividad, dígale a su niño que van a realizar otra cosa y guarde el objeto u objetos rodantes.

# TODLERS

12-36 Meses



## Arte, Musica y Movimiento: **La hora del Instrumento Musical**

Comience proporcionando instrumentos musicales para que jueguen los niños. Esto podría ser un instrumento apropiado para su edad que tenga en la casa, como un xilófono o un tambor, o alguno que hagan juntos. Luego ponga algo de música, quizás una de las canciones favoritas de su niño, y hágales saber que va a tocar junto al ritmo de la música.

A medida que el niño comienza a manipular los instrumentos y a tocar la música, observe como al ritmo de la música el niño se mueve de un pie al otro. El niño también puede tocar el instrumento siguiendo el ritmo o tocando a su manera. Anime a su niño imitando sus acciones y hablando sobre lo que está haciendo (ejemplo, "Arriba sube un pie, luego baja. Arriba sube el otro pie, luego baja. Se balancea y se balancea sobre un pie, luego el otro, ¡tu puedes! "). ¡Tú también puedes jugar! Tal vez digas: " ¡Voy a tocar la siguiente parte! " o "¿puedo dar un giro con mi instrumento?"

A medida que los niños comienzan a perder interés en la actividad, hágales saber que va a tocar una canción más y luego haga la transición a la siguiente actividad, alertando a los niños sobre lo que viene después.

### Percepcion Infantil:

- Escuchando música
- Respondiendo a la música que escuchan
- Explorando instrumentos musicales
- Jugando y moviéndose con el ritmo



## Comunicación, Lenguaje y Literatura: **Los Tres Cerditos**

### Percepcion Infantil:

- Disfrutando lenguaje nuevo
- Contar cuentos de forma interactiva
- Aprendiendo nuevos sonidos

Comienza a contar la historia de Los tres cerditos. ¡Puedes leer un libro que tienes a mano o contar la historia tú mismo! Deténgase periódicamente para hacer preguntas a los niños. Por ejemplo: "¿Qué ruidos harían los cerdos?"; "¿Cómo llamaría el lobo a la puerta?"; "¿Puedes correr como los cerditos huyendo del lobo?" Hacer que su niño participe en la historia ayuda a desarrollar su imaginación y sus propias habilidades para contar historias. Es importante aceptar todas las respuestas de los niños y copiar los sonidos y las acciones de los niños. Si dicen que los cerdos bailarían, entonces ve y baila con tu niño. También está bien que los niños se muevan durante la historia.

Intenta hacer esto también con otras historias conocidas. A veces, su niño puede querer escuchar una historia familiar y querida, pero otras veces es divertido participar en juegos de simulación con la historia y pensar en interactuar con los personajes y la narrativa.

Para pasar a la siguiente actividad, invite a los niños a hacer el sonido de un animal o moverse como uno a la siguiente parte del día.

# TODLERS

12-36 Meses



## Matemática Básica y Descubrimiento: **Niño Chef**

Elija un gabinete bajo en su cocina donde pueda ver a su niño mientras prepara las comidas, pero uno que esté lo suficientemente lejos de los electrodomésticos de la cocina y su espacio de trabajo para mantener a su niño seguro. Reemplace los contenidos del gabinete con algunos de los materiales enumerados anteriormente. Si corresponde, retire el seguro anti niños del gabinete elegido. Si no hay espacio adicional en el gabinete de su cocina, simplemente llene un cubo de almacenamiento plástico y colóquelo en el piso de su cocina.

Muestre a su niño pequeño el nuevo espacio cuando tenga tiempo para jugar juntos. Observe cómo su niño tira, explora, llena y ensambla los juguetes y otros materiales para que usted pueda apoyar su juego y aprendizaje.

Si su niño comienza a llenar un contenedor con materiales, encuentre algunos materiales similares, llene su contenedor y describa lo que está haciendo su niño. Continúe observando e imitando las acciones de su niño y comente lo que ve que él hace. Si modela con frecuencia términos de medición (por ejemplo, grande, más grande, mucho más grande), probablemente escuchará a su niño usar algunas de estas palabras a medida que aumenta su vocabulario.

### Percepción Infantil:

- Llenado de envases
- Anidar o poner objetos en pila
- Usar el lenguaje para describir las características de los objetos

### Materiales:

- Tazones de plástico en al menos tres tamaños
- Un conjunto de tazas o cajas de anidación (los juguetes de “anidación” encajan unos dentro de otros en orden gradual; para empezar, proporcione a su niño tres o cuatro elementos de anidación)
- Un conjunto o colección de uno de los siguientes: bloques blandos, bolsitas de frijoles, bolas sensoriales, cuentas de cierre a presión, juguetes de plástico, tapas de frascos de comida para bebés
- Cucharas de plástico o madera, espátulas de plástico, tazas medidoras o cucharas
- Ollas y sartenes
- Envases vacíos de alimentos, condimentos y especias
- Envases para almacenar artículos.



## Yo y Otros: **Encontrarse a sí mismo**

### Percepción Infantil:

- Identificarse a sí mismos y a los demás
- Identificando imágenes
- Describiendo eventos
- Pensando en su familia y comunidad

Para comenzar esta actividad, coloque álbumes de fotos familiares que incluyan a su niño en la mesa o en el piso. Mientras los niños miran estas imágenes con usted, obsérveles y escúcheles para identificarse en las imágenes. Cada vez que su niño se señale a sí mismo, reconozca sus identificaciones (por ejemplo, “¡Eres tu en el carro!”). Anime a los niños a hablar sobre lo que están haciendo en la foto. Su niño también puede identificar a otros en las fotos, y usted puede pasar por el mismo proceso de preguntarle a su niño qué están haciendo esas personas.

También puede mostrarle a su niño fotos de cuando eran más jóvenes, o diferentes miembros de la familia cuando eran más jóvenes. Su niño puede tener dificultades para creer que es la misma persona, eso está bien. Su niño también puede tener preguntas sobre

# TODLERS

12-36 Meses

los eventos que está describiendo: “¿Es el cumpleaños de la abuela? ¿Estuve allí? Responda todas sus preguntas y luego pregunte: “¿Quieres que la abuela venga a tu cumpleaños este año?” “¿Qué tipo de pastel crees que es?” “¿Es ese el tipo de pastel que quieres para tu cumpleaños?” ¡Acepte todas las respuestas de su niño!

Cuando su niño comience a perder interés, sugiera que terminen con las fotos por ahora, pero siempre puede volver a verlas en otro momento. Pídale a su niño que lo ayude a guardarlos.



## Desarrollo Físico y Hábitos Saludables: **Bolas y Cubos**

Para esta actividad, proporcione cubetas y diferentes tipos de pelotas para que jueguen los niños. Puede usar las pelotas o cubetas que tenga, o incluir diferentes tipos de artículos para el hogar que sean similares.

Siga el ejemplo de los niños mientras juegan, imitando sus acciones y hablando sobre lo que están haciendo. Puede que escuche a su niño contar, y cuente usted también mientras tira algunas pelotas en la cubeta (por ejemplo, “Una pelota en la cubeta ... dos pelotas en la cubeta ...”). Es posible que su niño quiera sentarse y poner pelotas dentro de la cubeta, o estar de pie y tirar las pelotas. Una vez que unas pocas hayan entrado en la cubeta, pregunta si tu niño quiere tirarlas y volver a jugar.

### Percepción Infantil:

- Números y contar
- Moviendo partes del cuerpo
- Moviendo todo el cuerpo

Para los niños más grandes, usted puede convertir esto en un juego como el skeeball. Alinee algunas cubetas y haga que el niño arroje las bolas y vea si pueden meterlo en la cubeta más alejada. Puede usar esto como una oportunidad para contar, (“¡Mira, tienes 3 en la cubeta azul!”).

# PRESCOLAR



## Arte, Música y Movimiento: **Esculturas de papel**

Dé a los niños un trozo de papel de aluminio para mirar y explorar. Pídeles que describan lo que ven. Escriba en el papel los comentarios que los niños hacen al respecto (por ejemplo, “es brillante”; “es plano”; “se arruga”). Siga lo que hacen los niños con el papel de aluminio y haga lo mismo. Si lo aplastan, tú lo aplastas. Si lo rompen, tú lo rompes. ¡Esto se llama imitación, y a los niños les encanta ser el líder!

### Percepcion Infantil:

- Creatividad
- Nuevas palabras

Haga comentarios sobre cómo el papel de aluminio está tomando diferentes formas. Use palabras como torcer, moldear, doblar y apretar para describir lo que hacen los niños. Dígales que la palabra escultura se usa para describir un objeto que crea moldeando, doblando o retorciendo materiales en una forma específica. Pregunte a los niños si pueden esculpir su papel de aluminio en algo. Ofrezca a los niños más papel de aluminio cuando sea necesario. Gira el papel aluminio en diferentes formas y comenta lo que has hecho. Luego comente sobre lo que hacen los niños y escucha lo que tienen que decir.

Si es posible, use el papel para escribir las palabras que los niños usan para describir su trabajo. Sin embargo, no deje que crear la lista se interponga en el camino de tener una experiencia artística divertida con los niños.



## Comunicación, Lenguaje y Literatura: **Bailando con las letras**

### Percepcion Infantil:

- Conocimiento del alfabeto
- Moviéndose al son de la música

Comience dibujando cada letra del alfabeto en una hoja de papel individual. Luego diga a los niños algo como “Hoy vamos a bailar con letras”. Deje que los niños escojan su primera letra.

Reproduzca la música y modele cosas que los niños podrían hacer con la letra elegida, como:

- Bailando con la letra delante de su cuerpo.
- Bailando con la carta en arriba de su cabeza.
- Colocando la letra en el suelo y saltando sobre ella.

Pídeles ideas a los niños sobre cómo moverse con la letra. Puede extender esta actividad deteniendo la música y dando a los niños una nueva letra. Pídeles a los niños que le muestren un movimiento que comience con la misma letra, por ejemplo, S es para saltar y M es para menear.

# PRESCOLAR



## Matemática Básica y Descubrimiento: Pies para Caminar

La idea de esta actividad es brindarles a los niños experiencias que los ayuden a comprender qué significan las palabras de dirección y posición, haciendo que sus cuerpos representen la palabra. Por ejemplo, si dijiste: "Ve y siéntate al lado de ese árbol", los niños se acercarían al árbol y se sentarían. Mover sus cuerpos dentro y cerca de otros objetos en su espacio les ayuda a aprender dirección y posicionar palabras de una manera física y directa. Mover sus cuerpos a una nueva posición establece una conexión real en su cerebro con la palabra o concepto.

### Percepción Infantil:

- Conciencia espacial
- Identificando posiciones
- Identificando direcciones
- Movimiento

Comience esta actividad pensando en el espacio donde los niños pueden moverse al aire libre cerca de la casa o en un parque. En una serie de fichas, escriba algo que quiera que los niños hagan. Cada tarjeta debe usar una palabra de posición o dirección. A continuación hay algunas listas de palabras que podría usar.

Coloque palabras que describan la ubicación de un objeto o persona en relación con otro objeto o persona:

- Debajo
- Cerca de
- Detrás
- Encima de
- Debajo
- Al comienzo de
- Al fin de

Las palabras de dirección que describen cómo se mueve algo:

- Para
- Hacia
- En
- Dentro
- Fuera
- Fuera de
- Arriba
- Abajo
- Adelante

Palabras que describen distancia:

- Cerca
- Lejos
- Corto
- Largo

# PRESCOLAR

Ejemplos de oraciones con palabras de posición y dirección:

- Párate cerca del auto.
- Corre a poca distancia de mí.
- Elige una hoja y párate debajo del árbol.
- ¡Salta hacia arriba!
- Párate sobre una grieta en la acera.

Haga que los niños elijan una tarjeta y sigan las instrucciones. Cada vez que llevan a cabo una dirección, camine hacia ese lugar y luego pídale que elijan otra tarjeta.

Puede detenerse cuando se le acaben las tarjetas o cuando los niños pierdan interés. Para un final divertido, lea las tarjetas en orden inverso y haga que los niños vuelvan a su punto de partida original. O bien, deles a los niños nuevas direcciones para regresar a la casa o al automóvil.



## Yo y Otros: La Nueva Pequeña Arañita “Itsy Bitsy Spider”

### Percepcion Infantil:

- Cantar
- Hablar sobre los sentimientos
- Aprender cómo se sienten otras personas
- Jugar a pretender

### “La Pequeña arañita”

La pequeña arañita  
subió, su telaraña  
vino la lluvia  
y se la llevó.

Luego salió el sol  
y todo lo secó  
y la pequeña arañita  
subió, subió, subió.

“The Itsy Bitsy Spider”:

The itsy bitsy spider went up the water spout.  
Down came the rain and washed the spider out.  
Out came the sun and dried up all the rain.  
And the itsy bitsy spider went up the spout again.

Para comenzar esta actividad, haga algunos dibujos de arañas con diferentes emociones (triste, enojada, asustada, feliz, preocupada, confundida). Luego cante “la Pequeña Arañita”/ “Itsy Bitsy Spider” a los niños. Pídale a los niños que gesticulen algunos movimientos con las manos para acompañar la canción, o muestreles los movimientos a copiar. Muestre uno de los dibujos a los niños y pregúnteles cómo se sentiría la araña. Luego muestre los otros dibujos y pídale a los niños que identifiquen cada emoción.

# PRESCOLAR

Muestre uno de los dibujos por segunda vez y pregunte a los niños cómo se moverían si sintieran esa emoción. Por ejemplo, si el dibujo mostrara una cara triste, los niños podrían agachar la cabeza y caminar lentamente. Luego pregunte a los niños cómo sonarían sus voces si hablaran mientras sienten esa misma emoción. Haga que los niños canten “la Pequeña Arañita”/”Itsy Bitsy Spider” usando ese tono de voz.

Cuando hayas terminado, hazles saber a los niños que las arañas están cansadas de escalar la telaraña y es hora de descansar, para que pueda finalizar la actividad.



## Desarrollo Físico y Hábitos Saludables: **Gérmenes**

¡Los gérmenes me enferman!

por M. Berger

Comience leyendo un libro sobre gérmenes a sus niños (puede leer un libro que tenga, como ¡Los gérmenes me enferman!/Germes Make Me Sick!, de M. Berger, o un video de Youtube como este: [www.youtube.com/watch?v=YBGsoimPXZg](http://www.youtube.com/watch?v=YBGsoimPXZg)).

### Percepcion Infantil:

- Cuidar de sus necesidades personales
- Participar en prácticas saludables

Conversen sobre la historia cuando termine de leer. Haga preguntas como las siguientes:

- ¿Recuerdas de dónde vienen los gérmenes?
- ¿Dónde crees que están los gérmenes en tu cuerpo?
- ¿Qué crees que podemos hacer para eliminar los gérmenes?

Luego lleve a los niños a otra parte de la casa donde haya colocado una caja de pañuelos desechables en un estante bajo para que los niños puedan alcanzarla. Muéstreles cómo usar un pañuelo para sonarse la nariz y luego dónde tirarlo. Luego diga algo como “Una vez que te limpies la nariz, ¡tendrá que lavarte las manos porque algunos gérmenes podrían haberse infiltrado en ellas! ¡Tengo algo emocionante que mostrarte en el baño! ¡Vamonos!” Lleve a los niños al baño y muéstreles el taburete (esto podría ser un taburete comprado en la tienda, una pieza gruesa de madera o incluso una silla baja a la que puedan subir). ¡Muéstreles cómo pueden subir al lavamanos y lavarse las manos para deshacerse de los gérmenes! Enséñeles cómo usar el jabón en barra o jabon líquidos. Pídeles que canten la canción del ABC una vez mientras se lavan las manos. Muéstreles cómo secarse las manos y luego cierre el grifo.

Ahora, ofrezca lavarse las manos como ejemplo para los niños mientras ellos cantan la canción del ABC para usted. Pregunte a los niños si pueden pensar en otra forma de mantenerse saludables. Dependiendo de lo que digan, es posible que pueda ayudarlos a llevar a cabo estas ideas. Por ejemplo, si dicen “mantener nuestra ropa limpia”, podrían ayudarlo a doblar la ropa o verter el jabón en la lavadora.



# MAS RECURSOS



## ¡Ve a cazar osos!

Muchos vecindarios y comunidades se están involucrando en la diversión con esta actividad divertida y amigable con la distancia social. Si no has visto ningún oso en tu vecindario, ¡puedes comenzar a correr la voz!

Más sobre cazar osos aquí: [www.womansday.com/life/a31927236/bear-hunt-corona-virus-activities/](http://www.womansday.com/life/a31927236/bear-hunt-corona-virus-activities/)

¡Cazar es divertido, pero hacer tu propia configuración en una ventana también es una gran actividad!

¿Qué es una caza de osos sin una canción divertida? [www.youtube.com/watch?v=5\\_ShP3fiEhU](http://www.youtube.com/watch?v=5_ShP3fiEhU)



## Cazando Arcoiris

Mientras buscas osos, ¡también presta atención a algunos hermosos arcoiris! Otra gran actividad artística y al aire libre, con suerte, puede ayudar a llenar su vecindario con animales y color.

Más sobre cazar Arcoiris aquí: [www.housebeautiful.com/lifestyle/a31816286/quarantine-rainbow-connection/](http://www.housebeautiful.com/lifestyle/a31816286/quarantine-rainbow-connection/)



## Corazones para los trabajadores de la salud

Las comunidades están demostrando su apoyo al arduo trabajo de todo el personal esencial al poner corazones y otros mensajes de apoyo en sus puertas y ventanas. Los niños pequeños pueden ayudar pintando patrones en las ventanas o haciendo hermosos dibujos para colgarlos de manera prominente.



## Divirtiendonos con Mariposas

El zoológico de San Diego ofrece una cámara de mariposas en vivo para que disfrutes.

Puedes disfrutar de la transmisión aquí [www.sdzsafaripark.org/butterfly-cam](http://www.sdzsafaripark.org/butterfly-cam)

Después de mirar, puede ser divertido hacer una artesanía de mariposas, como esta:

[www.artycraftykids.com/craft/easy-preschool-butterfly-craft/](http://www.artycraftykids.com/craft/easy-preschool-butterfly-craft/)



## Leer en voz alta

Muchos autores de niños hacen lecturas en vivo de sus obras. Echa un vistazo a la creciente lista aquí para pasar un rato divertido, directamente desde la fuente:

[www.weareteachers.com/virtual-author-activities/](http://www.weareteachers.com/virtual-author-activities/)