

Consejos prácticos para jugar y convivir en casa

Sigue esta guía para estar en casa de manera positiva, organizada, con actividades que detonarán el desarrollo de tus niños y te harán estar más tranquilo en familia.

En colaboración con:



¿Por qué es importante el tiempo que pasas con tus hijos?

Ante la situación global que estamos viviendo, es importante proveerle a tus hijas e hijos la atención y cariño que necesitan. Si bien la vida laboral en ocasiones nos dificulta el poder tener un espacio para la familia, el contexto actual nos presenta una oportunidad de organizarnos de manera sencilla e invertir más tiempo con nuestros seres queridos.

A lo largo de la primera infancia, las niñas y niños requieren de nutrición adecuada, protección y estimulación oportuna para desarrollarse integralmente. Para esto, los padres y cuidadores tienen un rol fundamental y una gran responsabilidad.

¿Será posible darles a tus hijas e hijos la libertad de explorar su curiosidad y echar a volar su imaginación desde casa? Como familia, se pueden crear espacios y situaciones para que cada descubrimiento se transforme en un nuevo aprendizaje.

El juego trae consigo el beneficio de conectar los dos hemisferios cerebrales, de manera que es un precursor de la creatividad y plenitud en la vida adulta de las niñas y niños.

Al jugar tan solo 15 minutos en familia, tu hija o hijo desencadena miles de conexiones neuronales (UNICEF, 2019). Además, obtiene los recursos necesarios para desarrollarse física y emocionalmente. También impulsa su creatividad, la capacidad de disfrutar la vida y fortalece los lazos con mamá y papá. ¡Imagínate todo lo que pueden lograr en más tiempo! Aprovecha este momento de juego para que también se convierta en diversión y descanso para ti.

Todos los sentimientos se valen. Acéptalos en ti y en los tuyos.

Fuente:
Comenzando Juntos: Curú - Revista "Emociones"
(2018)

Recomendaciones generales para la contingencia



Establece rutinas en casa. Una niña o niño con rutina no invierte su energía intentando adivinar qué sucederá después ni tratando de conseguir más tiempo de juego o privilegios especiales. Sé claro con las actividades del día y los tiempos de cada una. Escriban un horario juntos desde que se despiertan hasta la hora de dormir.

Fuente: Comenzando Juntos: Curú "Establecer Rutinas en familia" (2018)

Tener un descanso ayudará a que el día fluya mejor. Toma en cuenta que las niñas y niños necesitan descargar su energía. Así como el recreo que tenían en la escuela, asigna un tiempo de juego libre y sin pantallas.



Promueve herramientas educativas, no sólo de entretenimiento. Sabemos lo fácil que es acceder a las caricaturas. Busca videos interesantes en plataformas digitales que sean sobre los animales, la naturaleza, el universo, entre otros temas que pueden ayudar a que tu niña o niño aprenda cosas nuevas.

Mantén una actitud positiva. Puede ser complicado sentirse optimista respecto a la situación actual. Sin embargo, transmitir un sentimiento de seguridad a nuestras hijas e hijos contribuirá a crear un ambiente de armonía.



Fuente: [WHO](#): Coronavirus disease advice for the public: Healthy Parenting (2020)

Primero lo primero: el entorno familiar

¿Cómo poner en práctica las recomendaciones generales? Te sugerimos seguir estos consejos que nos acerca Proyecto DEI:



Organiza tu espacio

Asigna un lugar de trabajo para mamá y papá, un rincón de juego y otro para relajarse.

Cada quien su rincón

Elijan su espacio individual para relajarse, cerrar los ojos, respirar o simplemente escuchar música.



Espacio para convivir
¿En dónde pasarán tiempo como familia? ¿En la sala, la cocina, el comedor? Decidan todos juntos.

Reglas claras, todos contentos
Establece un reglamento de convivencia. Escríbanlo entre todos. ¿Qué sí se vale y qué no?



Recuerda lo más importante:

- Ser consistente con tus planes de convivencia y rutinas.
- Consultar fuentes confiables de noticias sólo durante un tiempo asignado en el día. ¡No te satures!
- El descanso es fundamental. Lee, camina, baila y no olvides respirar profundamente.
- Recuerda que la ansiedad, frustración y el aburrimiento son normales.

Fuente: [Proyecto DEI](#) - Adentro de Casa (2020)

Fuente: [Save the Children](#) (2020)

¡Todas las emociones son válidas!

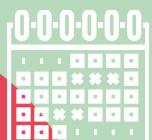
Las atenciones y cuidados que tenemos con nuestras niñas y niños son tan importantes como los que nos dedicamos a nosotros. Cuida tu salud física y emocional. Ten en mente que, si sientes una nube de sentimientos tales como frustración, agotamiento, desesperación,

¡es completamente normal!

Para cuidarte y tratar de vivir estos días de la manera más tranquila y en paz, sigue estos consejos:



Alimentarte sanamente puede ayudarte a reducir la ansiedad.



Incluye en tu día unos minutos para compartir sentimientos en familia.



Mantén relaciones sociales, aunque sean de manera virtual, con familiares y amigos.



Reconoce el desafío, y recuerda las oportunidades que lo acompañan!



iTómate un momento del día para ti! Respira, lee un libro, baila o disfruta una película.



Pon en práctica estas actividades en familia.

¡Sé creativo e involucra a todos!

No importa qué tan pequeños sean, todos podemos divertirnos.

Caricia al viento

Edad: Bebés recién nacidos

Tu bebé utiliza cada uno de sus sentidos para descubrir el mundo.

Arte con las manos

Edad: 1 a 2 años

El arte es algo natural para cualquier niña o niño, busca constantemente expresar y entender el mundo que le rodea.

Baúl de disfraces

Edad: 3 a 4 años

Este juego sirve para ejercitar la imaginación de las niñas y niños al representar personajes y así expresar sus sentimientos, deseos e ideas.

Cuento inventado

Edad: 4 años en adelante

Invita a tu niña o niño a desarrollar un cuento para expresar su creatividad, emociones y deseos.

Estimula el lenguaje

Edad: 6 a 12 meses

Tus ganas de comunicarte con tu bebé son el mejor ingrediente para que desarrolle su lenguaje y fortalezca los músculos de la boca y cara.

Respiración en familia

Edad: 3 años en adelante

Ante los cambios en la rutina, es importante aprender a controlar el estrés y relajarnos.

Seguir una receta

Edad: 4 años en adelante

Mediante las recetas, podrán identificar los pasos que conforman un proceso.

Guerra de almohadas

Edad: 4 años en adelante

La niña o el niño podrá desfogar la energía y las emociones que tenga estancadas y relajarse.



123 SÉSAMO

¡LISTOS A JUGAR!

¡Diviértanse viendo las aventuras de los personajes de Sésamo mientras aprenden, junto con Elmo, sobre hábitos saludables! Los episodios de ¡Listos a Jugar! Pueden ser disfrutados por niños y niñas desde los 2 años de edad.

¿Por qué tengo que lavarme las manos?

La mejor manera de protegernos de los gérmenes es mantener nuestras manos limpias. Elmo aprende cómo escapar de un enorme germe junto a su amiga científica.



Bañarse

Elmo aprende que a veces queremos seguir jugando, pero bañarnos y lavarnos las manos tiene muchos beneficios para poder seguir divirtiéndonos.

Una buena cepillada

¿Qué pasaría si nunca nos laváramos los dientes? Imaginemos con Elmo y aprendamos las razones para ir al dentista y cuidar nuestros dientes.



¿Por qué debemos ir al médico?

Elmo nos explica lo importantes que son los doctores y por qué debemos visitarlos para mantenernos saludables. Aprendemos también algunas funciones del corazón.





Agua para todos

¡Elmo y Comegalletas tienen sed! No olvidemos lo importante que es el agua para nuestro cuerpo y descubramos con ellos todos los beneficios de tomar una buena cantidad todos los días.

¿Cómo puedo detenerme y respirar?

En esta breve cápsula, aprendemos cómo respirar y solucionar problemas cuando estamos molestos.



Esperar jugando

Lola y Comegalletas le enseñan a Elmo a jugar mientras espera para no aburrirse. Elmo nos canta sobre el control de las emociones.

Mueve tu cuerpo

¡Oh, no! Elmo no puede salir a jugar con sus amigos. Aprende con él todas las maneras divertidas en las que puedes moverte y hacer ejercicio sin tener que salir de casa.



Puedes ver más episodios en [YouTube aquí](#).

¿Cómo hablar con tus niños sobre el COVID-19? [Sigue leyendo.](#)

Para más actividades entra a la página [¡Listos a Jugar!](#)

[Descarga la app ¡Listos a Jugar!](#)



Jugando en colectivo

Jugar en familia puede transformar la experiencia que niñas y niños vivirán durante las siguientes semanas. Sigue las siguientes actividades para detonar la imaginación y el desarrollo de tus niños. En la descripción encontrarás las adecuaciones para hacerlas en casa.

Todas las actividades pueden realizarse con niños de 0 a 6 años.
Da [clic aquí](#) para conocer las adaptaciones por edad.

Cucharas de limón

Se juega del mismo modo dentro de casa. Es importante lavar muy bien el limón y la cuchara antes de jugar.



Carrera de obstáculos

Cada estación puede ubicarse dentro de un lugar distinto de la casa. Para construir los obstáculos se reemplazarán los elementos naturales con objetos de uso doméstico. Por ejemplo, saltar un zapato, esquivar una silla, pasar por debajo de una mesa o brincar un cojín sin tocarlo.

Pato, pato, pluma

Se juega en círculo. El contacto será a través de un objeto suave (una brocha, por ejemplo) sobre los hombros o la espalda de niñas, niños y cuidadores



Sillas bailarinas

Es posible utilizar sillas dentro de casa para llevar a cabo esta actividad. De lo contrario, se pueden utilizar cojines o algún otro material para que se sienten los participantes.

Pasos

Habrá una "maestra o maestro de paso" distinto cada día, ya que se turnarán este rol. La o el encargado inventa una manera chistosa de caminar en la mañana y, durante el día, cada que dos jugadores se encuentren frente a frente deben caminar como lo indicó la maestra o maestro de paso.



Cambalache

La mercancía se conformará de objetos personales: un lápiz, una foto, un llavero, etc. Al realizar el cambalache, cada niña, niño o cuidador dirá qué es lo que más le gusta del objeto y por qué.

Bosque colgante

El tramo de estambre con botellas amarradas puede colgarse de mesas, estantes, libreros, etc. Objetos como canicas, aretes o juguetes pequeños pueden ser útiles para sustituir las piedras al interior de las botellas. También es posible crear un reto de música a través de internet para incrementar el número de jugadores.



Huevo sorpresa

Se juega del mismo modo dentro de casa. Pueden participar más jugadores de manera virtual.



Conoce más actividades en
<https://colectivoprimerainfancia.org/>

Descarga el [Manual Jugando en Colectivo](#)

FUNDACIÓN FEMSA

En Fundación FEMSA, nuestra misión es impactar positivamente a personas y comunidades a través de la inversión social para la sostenibilidad.

Hacemos un mejor futuro para todos trabajando en tres áreas estratégicas: promovemos la gestión eficiente de recursos para el desarrollo sostenible, impulsamos el desarrollo integral de la primera infancia y difundimos el arte y la cultura latinoamericanos. Para más información, visítanos en www.fundacionfemsa.org o síguenos en Facebook y Twitter (@FundacionFEMSA).



Buscando hacer realidad la visión de que los niños alcancen su máximo potencial y transformen sus comunidades, en Fundación FEMSA impulsamos Comenzando Juntos – Crece con tu hijo con la intención de brindar herramientas e información validada por expertos a padres, futuros padres y cuidadores.



Como parte de las estrategias de apoyo para impulsar el desarrollo de nuestro país a través del desarrollo infantil temprano, las Fundaciones Cinépolis, FEMSA, Gentera, LEGO, CMR y Televisa constituyeron el Colectivo Primera Infancia como un grupo de trabajo de fundaciones corporativas que impulsan acciones para favorecer el desarrollo integral pleno de la primera infancia en México.



¡Listos a Jugar! es una iniciativa de educación y comunicación de Sésamo, impulsada por Fundación FEMSA y otros aliados públicos y privados en América Latina, que busca promover hábitos saludables en los niños en edad preescolar. Los contenidos hablan sobre la conciencia del cuerpo, el cuidado personal, la alimentación saludable, la actividad física y la autorregulación.