Global Disaster Preparedness Center

KIT DE ACTIVIDADES: COVID-19

Juegos y recursos educativos infantiles

www.preparecenter.org/kidskit

In association with

Save the Children · BritishRedCross · American Red Cross · IFRC

DESCRIPCIÓN:

Con las escuelas cerradas en todo el mundo, los niños están en casa buscando actividades atractivas mientras los padres y tutores están ocupados trabajando.

También pueden tener preguntas sobre el coronavirus y deben aprender cómo mantenerse a salvo durante este tiempo. Este kit proporciona tarjetas de actividades lúdicas y ejercicios fáciles de hacer en los que los niños pueden aprender a lavarse las manos, a no propagar gérmenes, manejar el estrés y practicar la empatía con sus familiares y amigos.

OBJETIVOS:

- Proporcionar actividades con las cuales los niños aprendan cómo mantenerse a salvo de una pandemia y aliviar el estrés mental a través del enfoque"aprender jugando";
- Facilitar el acceso de actividades educativas de sencilla implementación para que padres, tutores y niños puedan poner en práctica medidas de prevención efectivas.

TIPO DE ACTIVIDADES:

- **Actividades de Seguridad**
- **Actividades de Salud Emocional**
- **Ejercicios de Empatía**
- **Juegos de Preparación para Desastres**

ACTIVIDADES DE SEGURIDAD

Actividades divertidas para que los niños aprendan a mantenerse seguros dentro de sus hogares.

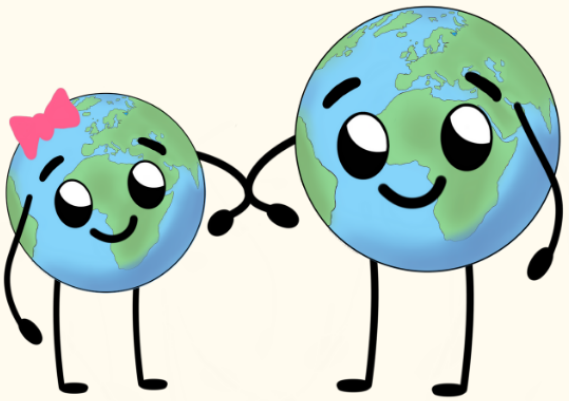
RETO DE LOS SALUDOS EN FAMILIA

Los apretones de manos, abrazos y besos pueden propagar gérmenes y hacernos enfermar.

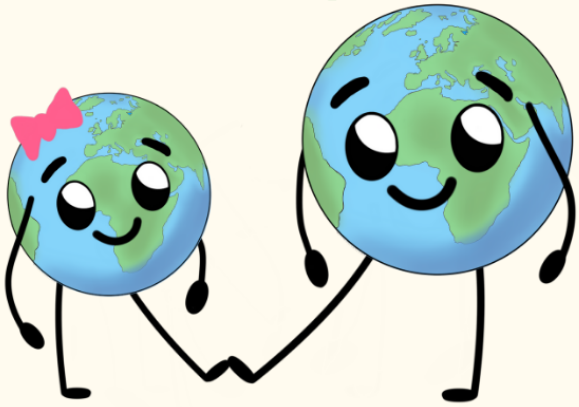
¿Se te ocurren otros saludos divertidos y seguros?

Agitar la mano

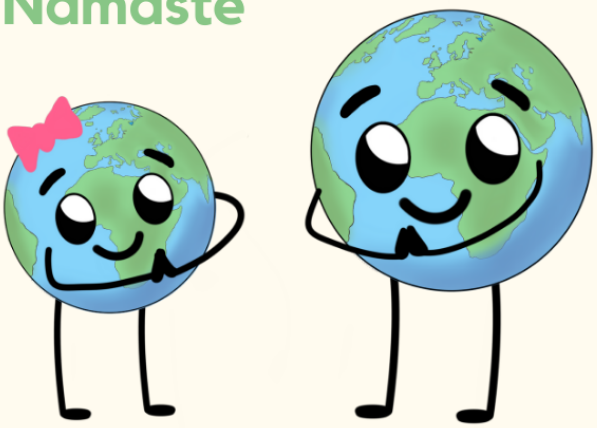
Chocar los codos



Chocar los pies



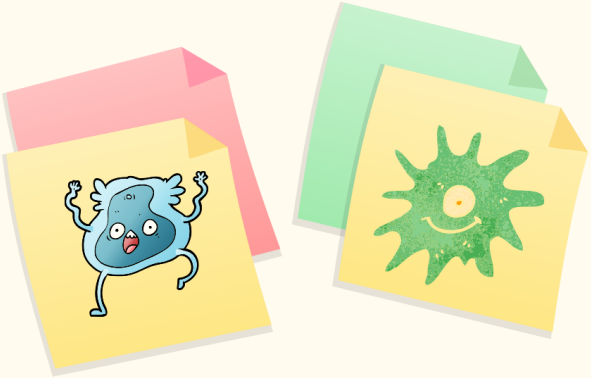
Namasté



¿En cuántos saludos puedes pensar en 30 segundos?

¡Comienza un reto familiar!

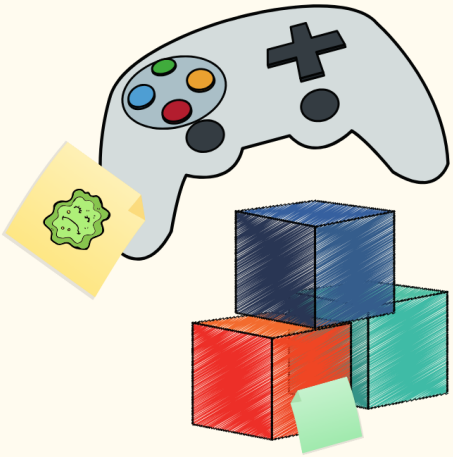
PÉGALO Y LÍMPIALO



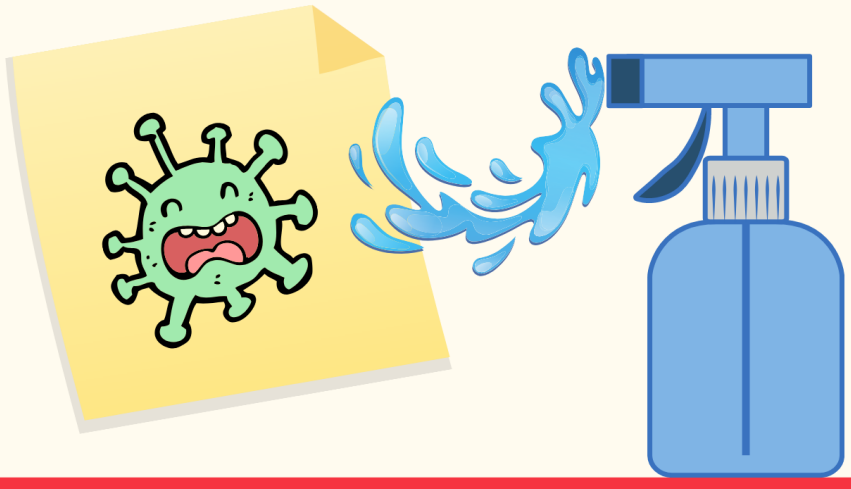
Haz dibujos de gérmenes en notas adhesivas y llévalos contigo

Cada vez que toques algo, pega una nota en ese lugar

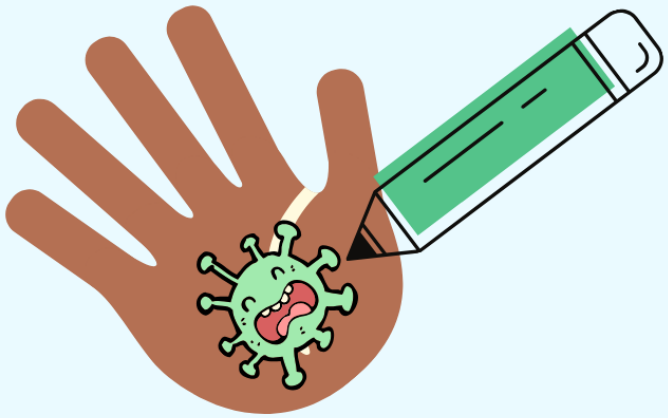
¿Ves lo rápido que pueden propagarse los gérmenes? ¿Qué es lo que más has tocado?



Asegúrate de limpiar antes de quitar las notas con los gérmenes



LÁVATE Y ELIMINA EL GERMEN



¿Cómo crees que son los gérmenes? Dibuja uno en tu mano con un rotulador

Durante el día, lávate las manos **muchas veces** con agua y jabón.

Observa cómo el germen desaparece poco a poco cada vez que te lavas bien las manos

Al final del día: ¡el germen debe haber **desaparecido**!

SOPA DE LETRAS "MANTENTE A SALVO"

Busca y encierra estas palabras

J Y K E H T U X F G
L A Y C E L Q L R E
N C B K O F M I E R
T Z Q O K D J M S M
O M C T N C O P T E
S A A Z B F V I R N
E N R Y K U U A E E
R O L A B L E R G S
E S T O R N U D A R
K T F C P I S Z R E

JABON ESTORNUDAR RESTREGAR

LIMPIAR TOSER GERMENES

MANOS CODO

PROMESA DE SEGURIDAD

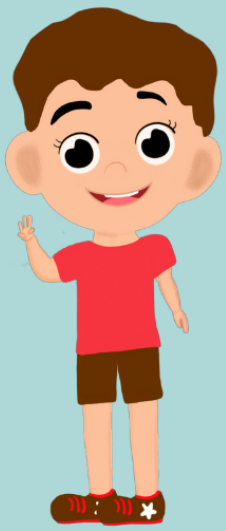
por

(firma con tu nombre)

1. Prometo **lavarme las manos** con agua y jabón durante 20 segundos.

2. Prometo **cubrirme al toser y estornudar** con mi brazo o pañuelos desechables

3. Prometo **mantener una distancia segura** de cualquier persona que esté tosiendo o estornudando



4. Prometo **practicar las acciones de seguridad** todos los días.

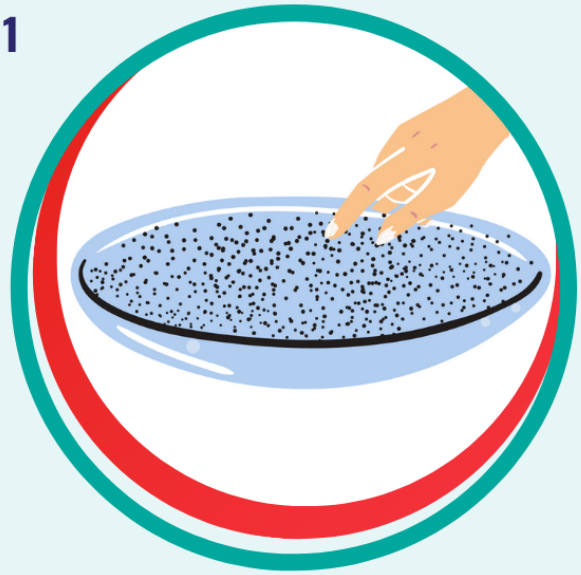
CÓMO FUNCIONA EL JABÓN

¿Cuál es el efecto del jabón en los virus?
No puedes ver virus, así que usaremos pimienta en su lugar.

Necesitarás 3 cosas para este experimento

- ☑ Jabón para lavar platos
- ☑ Un tazón de agua
- ☑ Pimienta negra

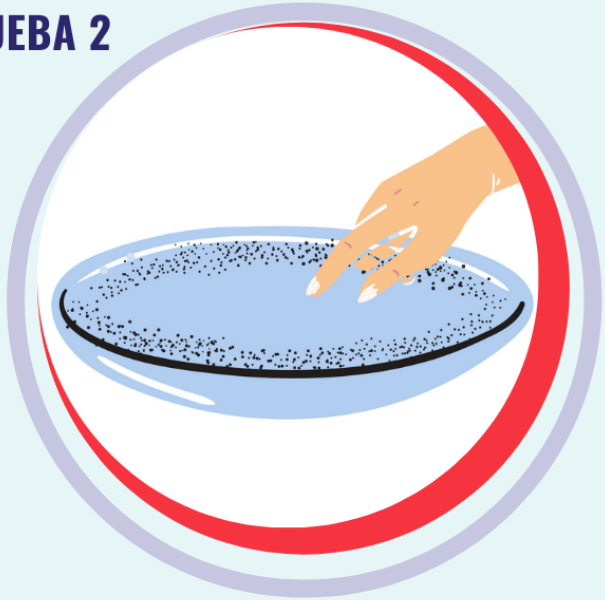
PRUEBA 1



Prueba 1: Usando sólo agua:

- Espolvorea pimienta en el tazón para cubrir la superficie del agua.
- Toca la superficie del agua para ver qué sucede.

PRUEBA 2



Prueba 2: Usando agua y jabón

- Pon una gota de líquido para lavar platos en la punta de tu dedo
- Toca la superficie del agua para ver qué sucede.

AHORA ES TU TURNO - ¡PRUÉBALO Y VE!

¿Qué pasa si pruebas con arroz?
¿Qué otras cosas se pueden usar?

CUÍDATE HACIENDO DESAPARECER LOS GÉRMENES

1. USA JABÓN Y AGUA

2. FRÓTATE LAS PALMAS DE LAS MANOS

3. LÁVATE BIEN LOS PULGARES

4. ASEGÚRATE DE LAVAR LAS MUÑECAS

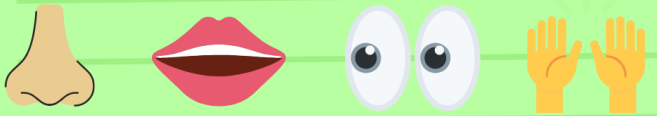
5. FROTA DURANTE 20 SEGUNDOS CON AGUA LIMPIA

6. SÉCATE CON UNA TOALLA LIMPIA

HAZ TU PROPIO EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL

Es necesario protegerse de los virus, especialmente al salir de casa

Deberías llevar un equipo especial que proteja:



Este equipo se llama Equipo de Protección Individual o EPI

Un EPI real cumple unas reglas estrictas para ser protector. ¡Pero hacer un EPI casero puede ser divertido y puede servir para aprender!

¿Sabes hacerte tus propias mascarillas, guantes o gafas?

LAS REGLAS

1. Asegúrate de estar con un adulto para esta actividad
2. Encuentra cinta adhesiva, delantales, un lazo, bolsas de plástico, bolsas de basura, unas gafas de sol o unos guantes
3. Encuentra maneras seguras de cubrirte la nariz, los ojos, la boca y las manos.. ¡Ya tienes un EPI!

ADVERTENCIA: ¡No te pongas las bolsas de plástico o basura en la cabeza!

Consejo: Las cosas que necesitas se pueden encontrar en casa..

¿Estás protegido? ¿Hay agujeros o los gérmenes pueden llegar de alguna manera a la nariz, la boca o los ojos?

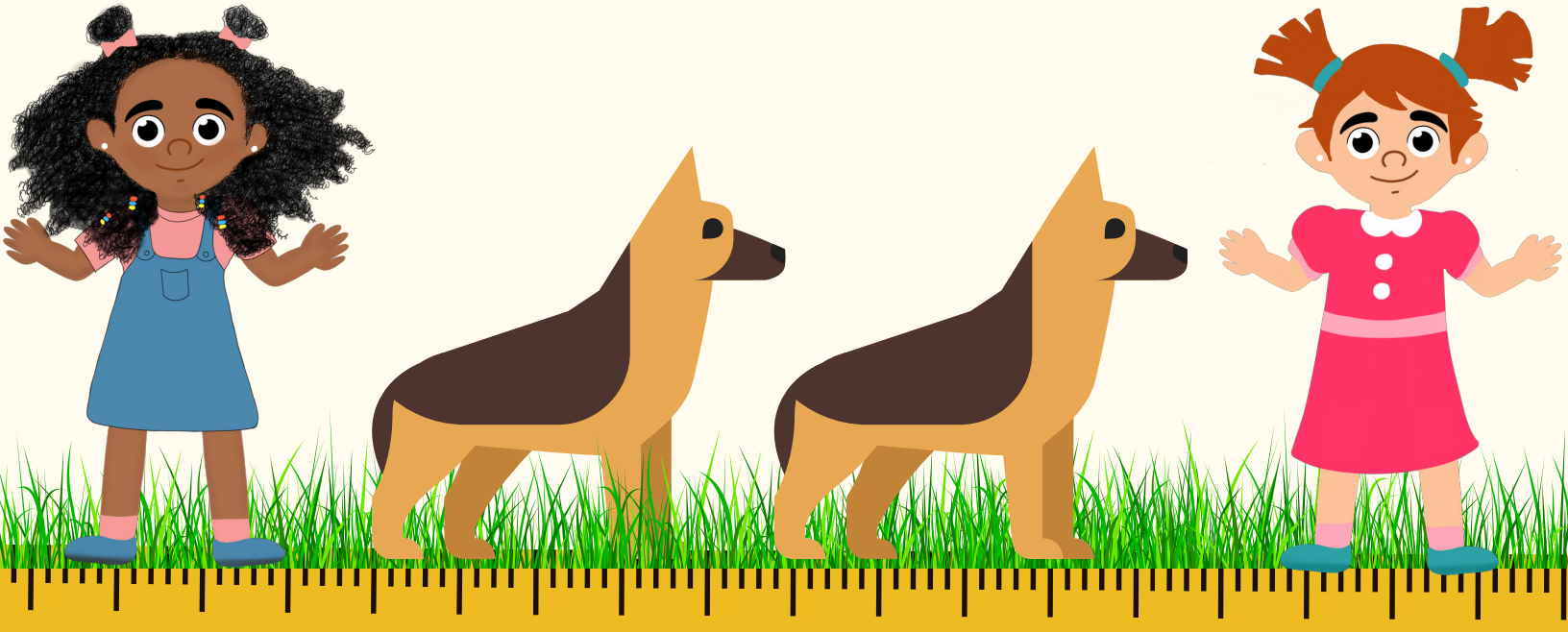
A DOS METROS DE DISTANCIA

Ahora mismo tenemos que mantener una distancia con los demás para protegernos.
Mantenernos a 2 metros de distancia evita que los gérmenes se propaguen.

¿Sabes cuántos son 2 metros? ¿Cuántos perros caben ahí?

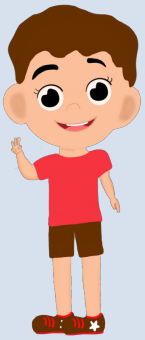
Alrededor de dos perros grandes situados nariz con cola

¿Qué otros animales se te ocurren?



SIMÓN DICE: "¡PROTÉGETE!"

1. Elige a alguien para que sea Simón.

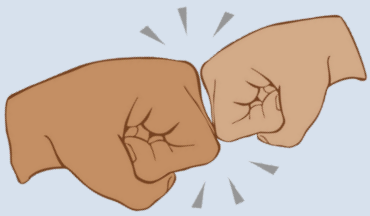


2. Simón puede dar las siguientes instrucciones de seguridad:

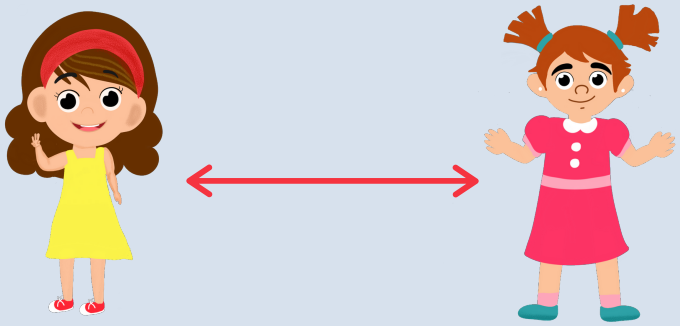
- ✓ Lávate las manos

- ✓ Tose con cuidado (en tu codo)

- ✓ Saluda de manera segura



- ✓ Mantén la distancia (aléjate de un salto de los demás)



3. Realiza la acción solo si Simón dice "Simón dice"

4. Si la haces cuando no lo diga, ¡has perdido!

Estas acciones son importantes para protegerte a ti y a los demás.
¡Juega otra vez y comprueba si las recuerdas!

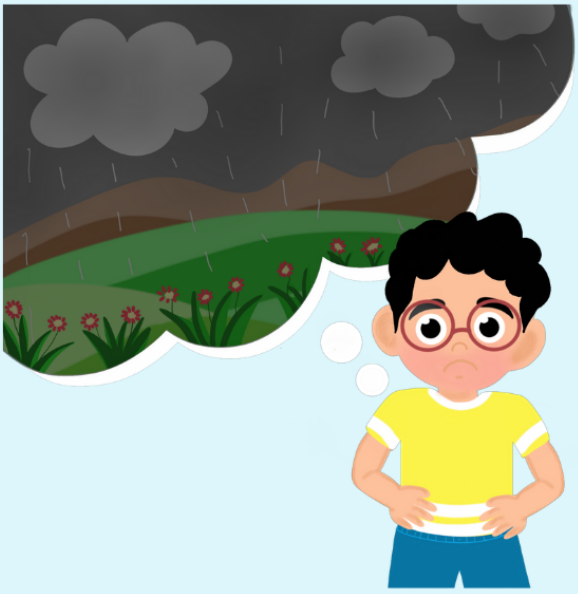
ACTIVIDADES PARA LA SALUD EMOCIONAL

Actividades fáciles de hacer para que los niños alivien su estrés y preocupaciones.

RESPIRANDO CON COLOR

1 Elige un color para tus buenos sentimientos

2 Elige un color para tus no tan buenos sentimientos que deseas que se vayan



3 Cierra tus ojos, inspira tu buen color y retenlo con buenos sentimientos

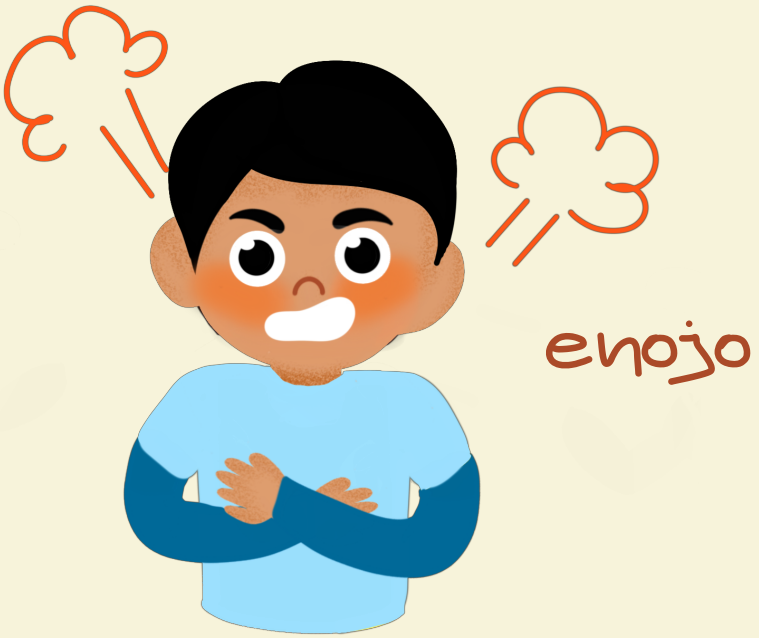
4 Ahora, ¡piensa en el no tan buen color e imagina que se va!

Respira con color de nuevo hasta que te sientas bien y relajado!

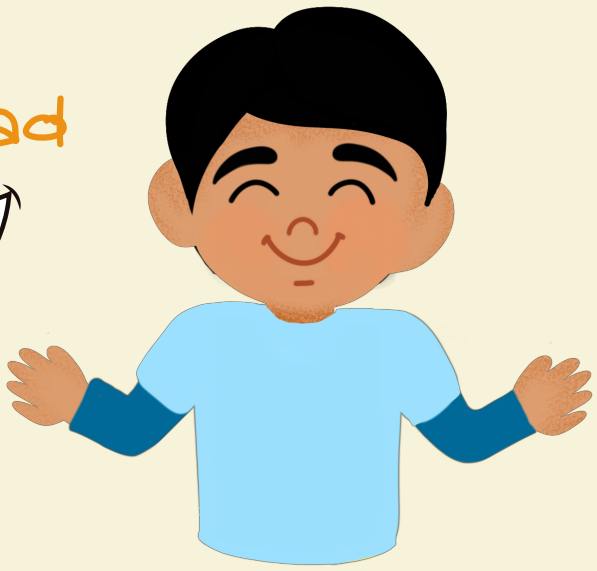
¡COLORÉAME!

SENTIMIENTOS QUE EXPRESA TU ROSTRO

Puede que tengas muchos sentimientos en estos momentos.



Piensa cómo te sientes hoy, elije una expresión de tu rostro para representar cómo te sientes y habla de ella.



¿Cómo te sientes después de hablar de esta emoción?

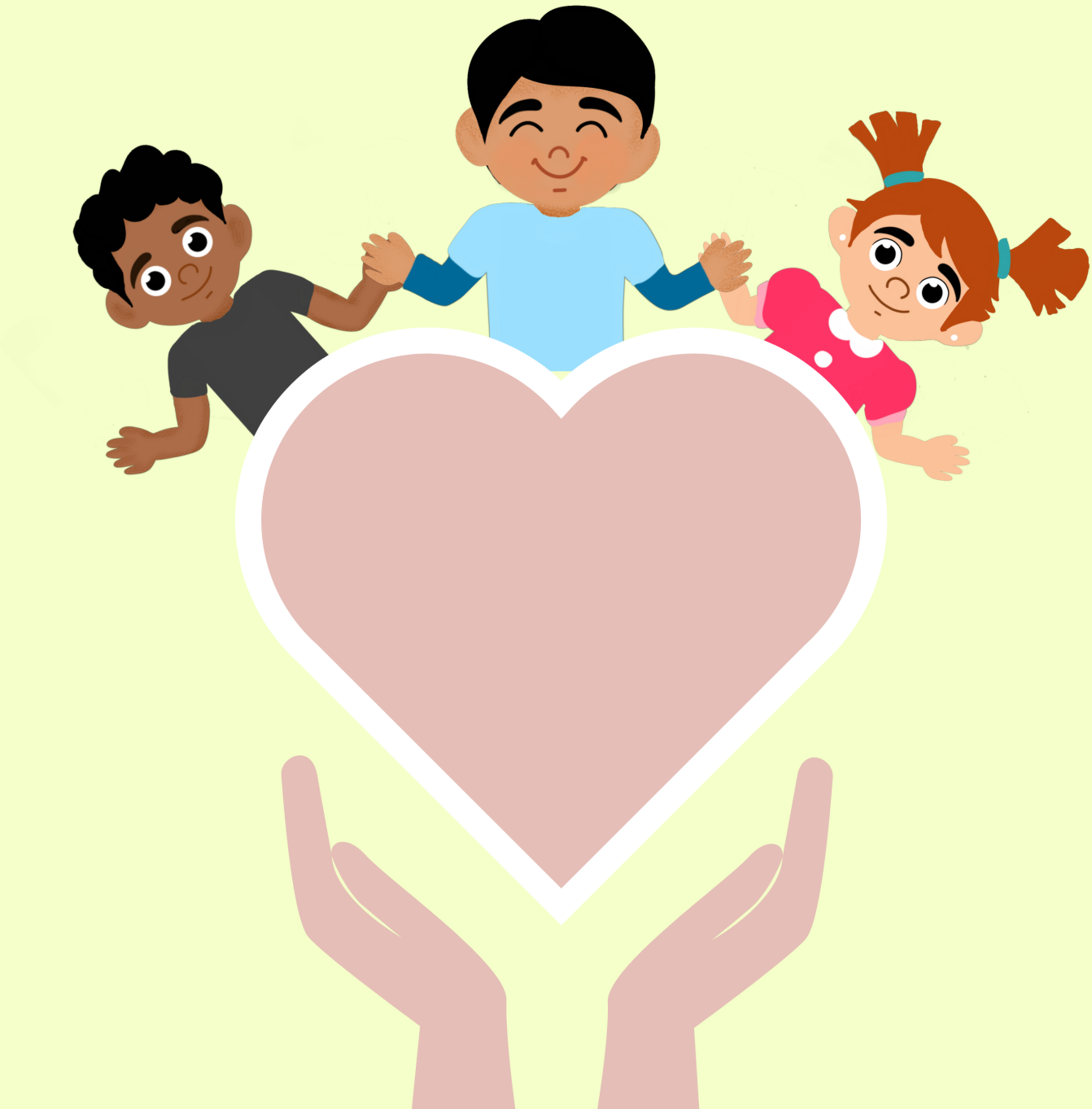
¡Intenta esto todos los días!

SENTIMIENTOS QUE EXPRESA TU ROSTRO

Elije cómo te sientes hoy

EJERCICIOS DE EMPATÍA

Actividades con las que los niños pueden mostrar habilidad y aprecio a quienes les rodean.



CIRCULOS DE CONTROL

Todo puede parecer un poco incierto en este momento. Una forma de ayudar es enfocarnos en las cosas que podemos controlar.

1 **Dibuja dos círculos en una hoja de papel**

2 **Dibuja todas las cosas que te preocupan pero que no puedes controlar en el círculo exterior**

3 **Dibuja todas las cosas que puedes controlar en el círculo central**

4 **Piensa en algo que puedes hacer para aliviar una de estas preocupaciones principales**

Recuerda ser amable contigo mismo.

EL JUEGO DEL ESPEJO

Aprender a escucharnos unos a otros es importante.
Una manera de escuchar a los demás es prestar atención a su lenguaje corporal y facial.

1 Párese enfrente de otra persona. Mírele a los ojos.

2 Ponga música alegre. Uno se mueve al ritmo de la música para mostrar "felicidad"

3 La otra persona copia sus movimientos, como un espejo.

Cambien de papel cada 3 minutos.

4 Reflexione

- ¿Por qué eligió estos movimientos para representar esta emoción?
- ¿Fue la otra persona capaz de seguir sus movimientos? Si no, ¿por qué no?
- ¿Qué aprendieron del lenguaje corporal?
- ¿Cómo podrían mostrar generosidad con sus gestos corporales?

¡Ahora prueben a mostrar otra emoción!

Podemos vivir juntos y ser amables si nos escuchamos los unos a los otros.

¡DEN LAS GRACIAS A SUS HÉROES!

Ahora mismo, muchos héroes nos están ayudando a mantenernos sanos y salvos.
¡Vamos a agradecerles su ayuda!

Piensen en los héroes que les están protegiendo.

¡Dibujen una tarjeta de agradecimiento para ellos/as!

Muestren la tarjeta a sus héroes:

- Péguenla en la ventana
- Dejen que un adulto se la entregue de forma segura

¡GRACIAS!

CABEZA, CORAZÓN Y MANOS

Cuando alguien sufre o está preocupado, podemos ayudarle siendo amables.

Dibuja una cabeza y, adentro, escribe lo que las personas pueden pensar durante una crisis

Dibuja un corazón y, adentro, escribe cómo pueden sentirse las personas durante una crisis

Dibuja una mano y, adentro, escribe qué pueden hacer o cómo pueden comportarse las personas durante una crisis

Afuera, escribe cómo podrías utilizar tu cabeza para ayudarlos

PREGUNTA QUÉ LES DUELE

Afuera, escribe cómo podrías utilizar tu corazón para ayudarlos

DILES QUE ESTÁS AHÍ PARA LO QUE NECESITEN

Afuera, escribe cómo podrías utilizar tus manos para ayudarlos

REALIZA PRIMEROS AUXILIOS
(SE NECESITA FORMACIÓN)

Consolar a las personas en momentos difíciles es una buena forma de ayudar

JUEGOS DE PREPARACIÓN PARA DESASTRES

Juegos para que los niños aprendan y estén preparados para distintos desastres.

SÉ UN HÉROE, PREPÁRATE

¿Estás preparado para los desastres? Tanah te guiará.

Descarga la aplicación en preparecenter.org

Juega y aprende para prepararte

¡Reta a tus amigos! ¿Quién subirá de nivel más rápido?

PREPÁRATE PARA LAS INUNDACIONES

Aprende lecciones sobre seguridad ante inundaciones con Sai Fah: The Flood Fighter.

Descarga la aplicación en UNESCO Bangkok

Juega y aprende para prepararte

Comparte y conviértete en un guerrero de las inundaciones

¡COMPARTA SUS ACTIVIDADES!

Estamos seguros que en su localidad han desarrollado nuevas actividades durante esta pandemia, compártalas con nosotros al correo: gdpc@redcross.org para incluirlas dentro del Kit de Actividades Infantiles: COVID-19