



para cada niño

RECURSOS PARA PADRES Y  
MADRES CON ACTIVIDADES  
PARA NIÑOS Y NIÑAS

#YOMEQUEDOENCASA

# INTRODUCCIÓN

Ante el brote por coronavirus y las medidas adoptadas por el gobierno para evitar su propagación, ahora que los niños y niñas están en casa, UNICEF pone a disposición de madres, padres y cuidadores una serie de herramientas para desarrollar actividades en casa con los niños y niñas enfocadas en continuar los aprendizajes, reforzar el vínculo familiar, cuidar la salud física y emocional.



# ¿Cómo usar esta guía?

Esta guía es un pequeño documento informativo que compila información y buenas prácticas sobre como accionar y desarrollar nuestras actividades en el hogar mientras nos cuidamos del brote epidémico del coronavirus.

Los links se pueden identificar porque son de color azul y están subrayados. Cada vez que usted encuentre una palabra o una oración con esas características, sólo tendrá que hacer clic sobre ella, e inmediatamente se abrirá una nueva pantalla.

Recomendamos el uso de Google Chrome para la apertura de los mismos.



# Rutina para niños y niñas

Ahora que las niñas y niños están en casa, elaboren mediante un juego un horario que ordene las actividades durante estas semanas.

Esto facilitará el desarrollo de rutinas que incluyan espacios para jugar y aprender, pintar, escuchar música, leer cuentos y compartir en familia. Recuerda que estas actividades, les enseñarán a ser más responsables y organizados. La organización también ayudará a papas y mamas a atender otras responsabilidades y cuidar siempre de los más pequeños.



# Rutina para niños y niñas



[Para ampliar información sobre la importancia de la rutina y cómo establecerla visita este link](#)

Utilizando mi Horario de Actividades en Casa:

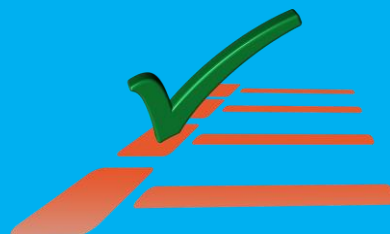
- [Video](#)
- [Agenda](#)



[Tabla de RUTINAS DIARIAS para niños](#)

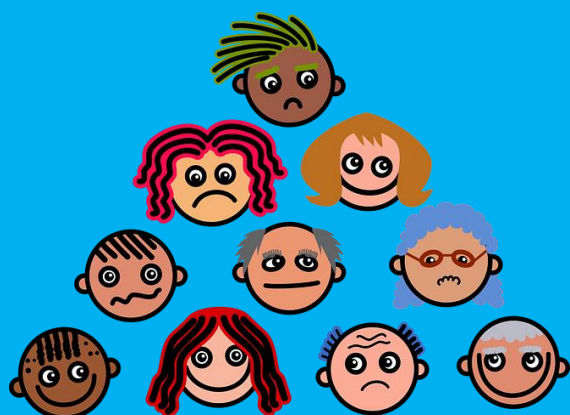
[Montessori tabla de rutina](#)

[Cómo hacer un horario de estudio para niños](#)



# Manejo de emociones

Ahora que las niñas y niños están en casa, sea muy paciente. Converse con ellos sobre el coronavirus. Es normal que los niños y niñas sientan ansiedad, miedo o tengan dudas en estos días. Asegúreles que todo irá bien y aproveche para reforzar las medidas de prevención y aclarar cualquier malentendido. Recuérdeles que quedarse en casa es una medida para evitar el contagio.



[Para ampliar información sobre el manejo de las emociones de niños y niñas haz click aquí](#)

# Limpieza y prevención

Ahora que las niñas y niños están en casa, fortalezcamos la higiene y limpieza. Los niños y niñas, especialmente los más pequeños, tienen a llevarse las manos u objetos a la boca. Incorporen mediante el juego la limpieza constante de los juguetes para evitar por esta vía la transmisión del virus. No se requieren productos sofisticados: agua y jabón, alcohol o desinfectante son suficientes. Lávate las manos y lávaselas a tus hijos con agua y jabón durante 20 segundos.



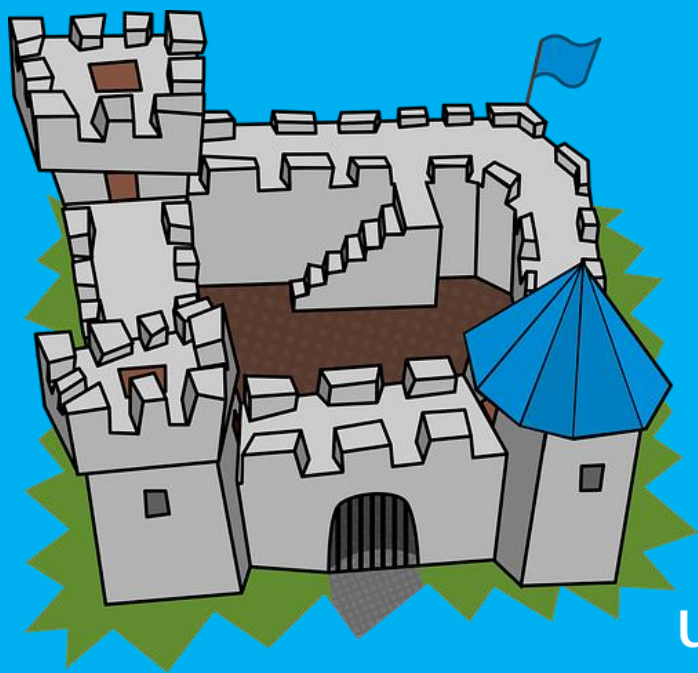
Para más información  
visite los siguientes links:

[Lo que los padres deben saber](#)

[¿Cómo proteger a hijos, hijas y alumnos?](#)

# El juego y dibujo

Ahora que las niñas y niños están en casa, realicemos juegos en familia y utilicemos el arte para fortalecer la comunicación, nuestros vínculos afectivos y estimular el desarrollo durante la primera infancia. Existe diversidad de recursos en el hogar para lograrlo, algunos son: el baile, dibujos libres con pintura, crayones o lápices de colores, moldear figuras con masilla, armar rompecabezas, jugar con adivinanzas, hacer juego de roles y palabras, hacer títeres, entre otros. El juego nos libera de tensiones y nos une como familia.





# El juego y dibujo

Para ampliar información sobre la importancia del juego y los dibujos en situaciones de emergencia visita:



[Actividades para los niños y niñas en casa](#)

[Aprender en casa: ideas para convertir la contingencia en una oportunidad](#)



# Matemática en casa



Hablemos sobre matemáticas:  
Diversión diaria con la suma y resta

Hablemos sobre matemáticas:  
Diversión diaria con la medición



Trabajo online

Primaria 1º y 2º clase: 116

Tema: Sumas y restas



# Cuenta cuentos y lectura

Ahora que las niñas y niños están en casa, recuerde que la lectura empieza en el hogar. Aproveche para incentivar su imaginación, dedicarles tiempo, conversar con ellos, contarles historias que sean de su interés, leerles cuentos, inventar personajes. Invítalos a crear y dibujar sus propias historias. Están en casa, pero los cuentos les abren un mundo de experiencias y emociones. Apóyate también en plataformas digitales gratuitas de cuenta cuentos.



Para ampliar información sobre lecturas y cuenta cuentos visita

[Ratitos de cuentos online:](#)  
[leoveo](#)

[El hombre de la mancha kids](#)

# Cuenta cuentos y lectura

[6 maneras de contar un cuento](#)

También te puede interesar  
[¿Cómo hacer y contar un cuento infantil?](#)



[Léeme un cuento. Es un sitio web de Promoción de lectura y Literatura Infantil y Juvenil.](#)



[Conocidos cuentos para niños traducidos al español y hablados por un hispanohablante nativo](#)

Además compartimos más ideas de actividades que pueden realizar mientras los niños, niñas y adolescentes están en casa

# Lista de actividades

Te gusta el baile y las coreografías? Aprende la coreografía del lavado de manos como medida de prevención del coronavirus desarrollada por UNICEF Vietnam.

Te animas a compartir tu propuesta en redes?  
[@unicefpanama](#)



También puedes jugar a las carreras en tu casa.  
Mira aquí un ejemplo



# Lista de actividades

Si eres amante de los videojuegos deberías descargar el APP de UNICEF Rights Runner que te enseñará sobre los derechos del niño mientras sumas amigos y superan retos.

[Right Runner  
para IOS](#)

[Right Runner  
para Android](#)



# Información

Es importante dedicar tiempo a conversar con los niños y niñas, con lenguaje acorde a su edad, sobre el coronavirus y las medidas para evitar su propagación. Para reconfortarlo y darle seguridad no olvides incluir en la conversación algunos aspectos positivos. En el siguiente artículo encuentras [10 buenas noticias sobre el coronavirus.](#)

Otro recurso para guiar la conversación con niños y niñas pequeños sobre el coronavirus. [Está escrito para el contexto de España pero puede adaptarlo para el caso de Panamá.](#)





Plaza Sesamo tiene varios videos para promover el lavado de manos entre los niños y niñas. No olvide que ellos aprenden del ejemplo así que todos practiquen el lavado de manos en casa, regularmente.



Puedes unirte al reto de UNICEF para contagiar amor y esperanza. La actividad es fácil: dibujen un arcoíris en una hoja de papel, escriban los [#YoMeQuedoEnCasa](#) [#TodoIraBien](#) [Aquí puedes ver el ejemplo de Noah](#)

Lo pueden compartir en sus redes taggeando [@unicefpanama](#) Pueden mencionar también las redes de su escuela o padres/compañero/as de su escuela, amigos/as para que ellos se unan también Síguenos en [Twitter](#), [Instagram](#) y [Facebook](#)

# Sitios web con cursos

UNICEF cuenta con videos cortos con clases magistrales sobre la primera infancia

En Netflix está disponible la serie “Bebés”. De lo innato a lo adquirido, esta docuserie explora las innovaciones científicas que revelan de qué manera los bebés descubren la vida durante su primer año.

Educación Gratis en Casa para Español, Matemáticas, Inglés, Ciencias, Física, Biología, Química y Robótica de PK a 12.

Solo accede a: [www.fundesteam.org](http://www.fundesteam.org) y selecciona el contenido que deseas bajar como Docente o como Padre de Familia. @fundesteam



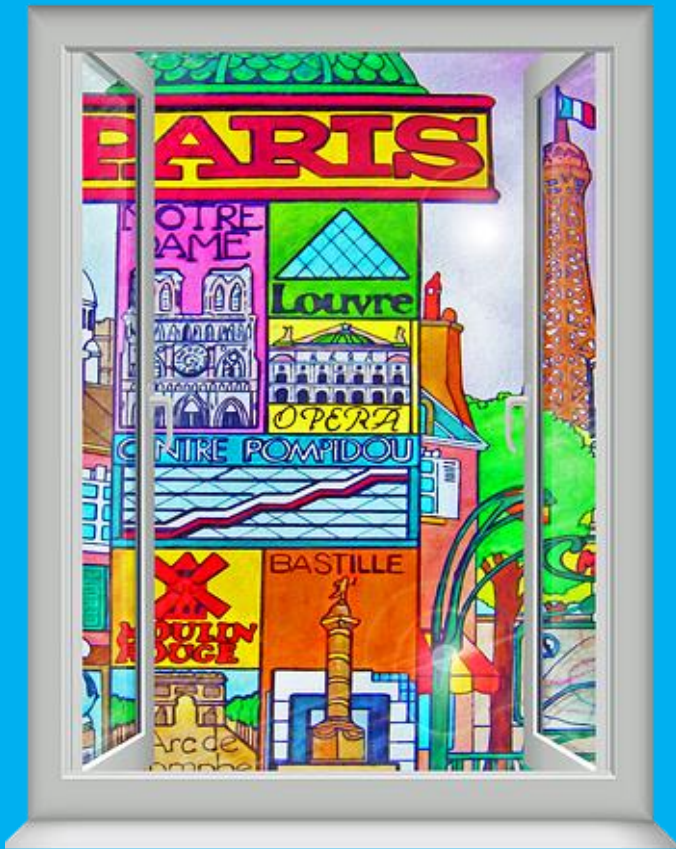
# Biblioteca

La UNESCO ha compartido el acceso a la [Biblioteca Digital Mundial](#) que reúne mapas, textos, fotos, grabaciones y películas de todos los tiempos y explica en siete idiomas las joyas y reliquias culturales de todas las bibliotecas del planeta.



# Tour de museos

Travel and Leisure recopila la información de 12 reconocidos museos que permiten visitas por sus galerías en línea.



[Haz click aquí para poder acceder a ellos](#)

# Para más updates e información

Puedes seguirnos por nuestras redes sociales



<https://www.facebook.com/UNICEFPanama/>

<https://www.instagram.com/unicefpanama/>



<https://twitter.com/unicefpanama>