



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

ASEGURANDO  
LA EDUCACIÓN

# Aprender Jugando

#AJugarEnCasa  
#JugarSalvaVidas  
#AprenderJugando



Juegos y Actividades  
de Salud & Bienestar  
Psicosocial durante la  
cuarentena por  
COVID-19

# ACERCA DE

## ESTE PAQUETE DE JUEGOS



El siguiente paquete es una colección de juegos que responden a la situación actual de crisis por COVID-19, el cual será compartido con los y las docentes y padres de familia de las comunidades de los centros educativos en los que trabaja el proyecto de USAID Asegurando la Educación.

Este paquete de juegos como herramienta representa un valioso aporte durante este periodo de cuarentana, en la que los centros educativos se encuentran cerrados y los y las docentes y padres de familia afrontan dificultades por la restricción de movimiento y el confinamiento en sus hogares.

Ante la necesidad de continuar con el desarrollo de las actividades educativas a través del trabajo remoto, los juegos contenidos en este documento pueden ser fácilmente compartidos a través de medios digitales para continuar reforzando las habilidades socioemocionales de los niños y familias en apoyo a su salud y bienestar, utilizando un enfoque basado en el juego.

La estructura de los juegos comprende un tema de salud y bienestar psicosocial, un mensaje clave o habilidad a desarrollar en el niño (a) y preguntas de discusión para ayudar a los niños (as) a aplicar la habilidad después de jugar.

### AGRADECIMIENTO

Agradecemos a la organización Right To Play International (Derecho a Jugar en español) por poner a disposición de la población hondureña esta colección de infografías de juegos para ser compartidas con familias y organizaciones comunitarias. Estos juegos se desarrollaron como una respuesta emergente ante la crisis que actualmente se atraviesa a nivel mundial.

Algunos de juegos contenidos en este documento fueron adaptados al contexto hondureño y de nuestros centros educativos y de igual forma se adicionan otros juegos tradicionales conocidos localmente, los cuales esperamos sean de mucho provecho para los y las participantes.

## Marco de salud y bienestar psicosocial

Habilidad de Vida	Aprendizaje clave / mensaje	Juego/actividad de muestra	Página
<b>Sección 1: ¡Mantengámonos saludables!</b>			
Salud Física e Higiene	Puedo lavarme las manos	Detective de Manos Limpias	2
Temática	Podemos mantener un espacio seguro entre nosotros	Atrapando el Virus	3
Salud Física e Higiene	Puedo dormir regularmente	Buenos Días / Buenas Noches!	4
Nutrición / Salud Física e Higiene	Puedo comer de forma saludable	Combustible para el cuerpo	5
Salud Física e Higiene	Puedo tomar medidas de prevención	La Rayuela	6
<b>Sección 2: ¡Mantengámonos activos (as)!</b>			
Actividad física	Puedo mantenerme activo (a)	A Levantarnos	8
Actividad física	Puedo mantenerme activo (a) dentro de mi casa	Equilibrándome	9
Actividad física	Podemos mantenernos activos(as) en pequeños grupos	Las Estatuas Musicales	10
Actividad física	Puedo mantenerme activo (a) solo (a)	El Chipi Chipi	11
<b>Sección 3: ¡Cuidemos de nosotros (as) mismos (as)!</b>			
Conciencia de sí mismo (a)/ Regulación emocional	Puedo manejar el estrés cuando veo / escucho las noticias	El Limbo	13
Temática	Puedo sentir esperanza cuando veo héroes/heroínas en mi comunidad	¿Quién es tu Héroe o Heroína?	14
Conciencia de sí mismo(a)	Puedo compartir mis ideas y sentimientos.	Adivina mi Idea	15
Conciencia de sí mismo(a)/ Conciencia emocional	Soy consciente de mis emociones	Adivina el Sentimiento	16
Conciencia emocional	Puedo nombrar y describir mis emociones	Interpretando mis Sentimientos	17
Autodisciplina	Puedo concentrarme en una tarea e ignorar la distracción	Ensalada de Frutas	18
Perseverancia	Puedo concentrarme en una tarea y no rendirme	Carrera de Dibujos	19
Autogestión	Puedo hacer cosas por mí mismo(a)	Estrellas Fugaces	20
Autogestión	Puedo mantenerme calmado(a)	Controlando la respiración	21
Autogestión	Reconozco el valor de cuidarme	En busca del Tesoro Escondido	22

Habilidad de Vida	Aprendizaje clave / mensaje	Juego/actividad de muestra	Página
<b>Sección 4: ¡Cuidemos los(as) unos(as) de los(as) otros(as)!</b>			
Temática	Puedo compartir información que sé es verdadera	Verdadero o Falso	24
Temática	Puedo aclarar mitos y estereotipos sobre del COVID-19	Realidad o Ficción	25
Puedo respetar y valorar a las personas que son diferentes	Puedo respetar y valorar a las personas que son diferentes	Encontremos el Alfabeto	26
Respeto a Otros(as) / Temática	Puedo respetar y valorar a las personas que están enfermas	Pasa la Bola	27
Empatía / Temática	Puedo entender cómo piensan o sienten los y las demás	Congelado(a)!	28
Responsabilidad	Tengo sentido de responsabilidad para mí y para los(las) demás	Autos congelados	29
Trabajo en Equipo	Puedo trabajar con otros(as) para alcanzar una meta	Pasa el Dibujo	30
Roles de género / Temática	Cuidamos nuestra casa juntos(as)	¿Qué haces?	31
Comunicación	Puedo usar lenguaje corporal	El Espejo	32
Responsabilidad	Me protejo para proteger a los y las demás	Las Ollitas	33
<b>Sección 5: ¡Juguemos con nuestra familia!</b>			
Género	Podemos respetar a las niñas y mujeres de nuestra familia	Este (a) soy yo	35
Temática	Podemos continuar con nuestras actividades diarias	No pares!	36
Temática	Sabemos para qué es el equipo de protección personal	Aprendiendo a conducir	37
Manejando las emociones	Podemos aprender a expresar sentimientos y miedos	Bingo de Emociones	38
Concentración	Podemos aprender a concentrarnos	Mar y Tierra	39
Establecimiento de metas	Podemos aprender a planificar nuestro día	Alcanza la Meta	40
Conciencia de sí mismo	Podemos aprender a pedir ayuda	Encuentra los Objetos	41
Toma de decisiones responsable	Podemos ayudarnos unos a otros a tomar decisiones saludables	Tomando Decisiones	42
Literatura	Podemos divertirnos y practicar la lectura	En el Escenario	43
Actividades en familia	Podemos compartir mientras jugamos	Sillas Musicales	44

¡MANTENGÁMONOS  
**SALUDABLES!**



# ¡Mantengámonos Saludables!

Puedo lavarme las manos

## DETECTIVE DE MANOS LIMPIAS

### ¿Qué necesitas?

Un objeto pequeño (por ejemplo borrador, pelota pequeña, calcetín), papel y lápices (para elaborar las tarjetas).

1. Previo a realizar el ejercicio se prepararán unas tarjetas con preguntas relacionadas a las medidas necesarias para evitar el Covid-19 (distanciamiento, uso de mascarilla, uso de gel y lavado correcto de manos).
2. Formar un círculo, habrá un/a moderador/a que será el/la líder.
3. El/la líder se ubica en el medio y cierra sus ojos.
4. Pretende que el objeto es un jabón, pasarlo por la espalda de los participantes mientras cantan una canción.
5. Cuando la canción pare, el/la líder trata de adivinar quien tiene el "Jabón".
6. Si adivina, la persona que tenía el jabón tendrá que sacar una tarjeta y responder una de las preguntas previamente preparadas, sino el/la líder toma la tarjeta y cualquiera de los y las participantes pueden responderla.
7. Jugar de nuevo con un/a nuevo/a líder.



### Canción

Lava... Lava...  
Lávate las manos  
con agua y con jabón.  
¡El momento llegó  
de emprender esta acción!  
O Pueden buscar más  
recursos en:

<https://www.youtube.com/watch?v=c3V3IxXP0KQ>

### Hablemos:

- ¿Por qué es importante lavarte las manos a menudo, especialmente en estos momentos con el COVID-19?
- ¿Por cuánto tiempo?
- ¡Muéstreme cómo te lavas manos!

*Lavar nuestras manos con agua y jabón por 20 segundos es una excelente forma de protegernos contra el Covid-19*

## ¡Mantengámonos Saludables!

Podemos mantener un espacio seguro entre nosotros(as)

### ATRAPANDO EL VIRUS

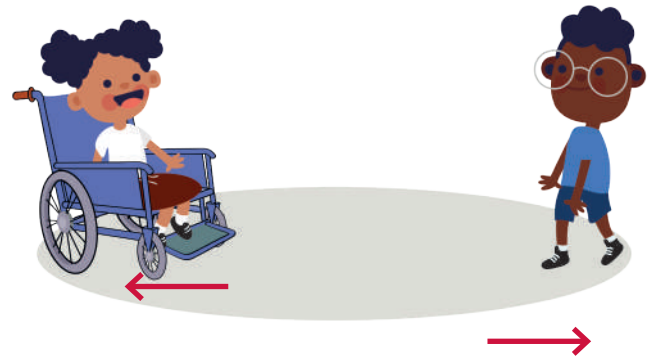
#### ¿Qué necesitas?

Un balón o algo seguro para pasar (Por ejemplo: un juguete o botella de plástico)

1. Pasa el balón a tu compañero/a de juego.



2. Después de que lo pases, den un paso atrás.



3. Si el balón cae, observa qué tan lejos están el uno del otro. ¿Estás a 2 metros de distancia?

4. Sigue jugando.

#### Hablemos:

- ¿Por qué es importante mantener la distancia de las personas, en este momento?
- ¿Por qué es importante ayudar a otros a mantenerse saludables?



## ¡Mantengámonos Saludables!

Puedo dormir regularmente

# BUENOS DÍAS/BUENAS NOCHES!

### ¿Qué necesitas?

Nada

Antes de iniciar se recomienda hacer algunas preguntas en relación a cómo los horarios de nuestras actividades cotidianas (comer, hora de levantarnos y de dormir, etc...) se han modificado durante la cuarentena por el Covid-19.

1. Cada participante elige un animal.
2. Cuando el/la moderador/a dice "Buenos Días", cada participante actúa como el animal (hará su sonido, simula como actúa o como caza.)
3. Cuando el/la moderador/a dice "Buenas Noches", los y las participantes pretenderán estar durmiendo.
4. El/la moderador/a lo hará más y más rápido, luego de varias prácticas se pasará a una sesión de reflexión, para expresar como se sienten en relación a no dormir lo suficiente.



### Hablemos:

- ¿Cómo te sientes cuando no duermes lo suficiente?
- ¿Por qué es importante dormir regularmente y dormir lo suficiente?



# ¡Mantengámonos Saludables!

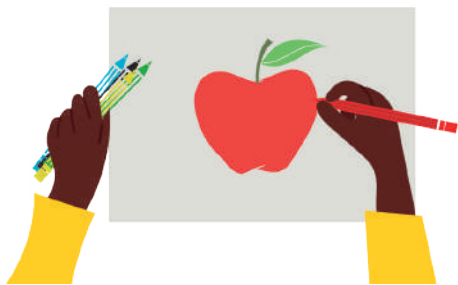
Puedo comer de forma saludable

## COMBUSTIBLE PARA EL CUERPO

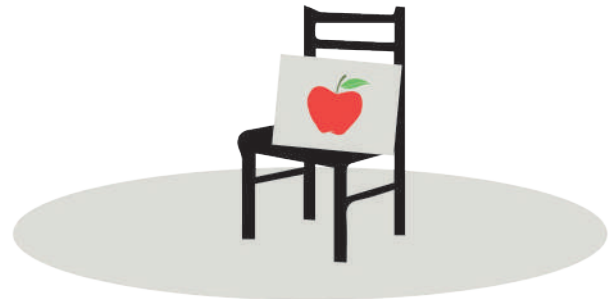
### ¿Qué necesitas?

4 dibujos de grupos de comidas

1. Has un dibujo para cada uno de los siguientes grupos: (1) Frutas y vegetales, (2) Granos, (3) Proteína, (4) Lácteos.



2. Elige 4 lugares en la habitación. Ubica una foto en cada lugar.



3. Cuando el/la líder dice una comida, ve a esas fotos! Por ejemplo: Papa, pollo, arroz, leche, bananos.



4. Si vas a la imagen equivocada, eres el/la nuevo/a líder.



### Hablemos:

- ¿Qué comida saludable puedes comer hoy?
- ¿En qué grupo de alimentos está?
- ¿Por qué es importante comer saludable?

### LA RAYUELA

#### ¿Qué necesitas?

Tiza, piedra u objeto pequeño y un espacio amplio para dibujar en el suelo.

1. Con una tiza se dibuja un diagrama compuesto por 10 cuadros, escribe un número del 1 al 10 y a cada número del 1 al 9 asígnale un paso para evitar el Covid-19 y el número 10 será SALUDABLE.

Pueden usar palabras o dibujos que describan los siguientes:

1. Lavado de manos
2. Distanciamiento
3. Uso de Mascarilla
4. Cubrirse la boca al toser y estornudar
5. Desinfectar las superficies y objetos
6. Usa guantes desechables

7. No saludes de beso o abrazo

8. Evita reuniones

9. Quédate en casa.

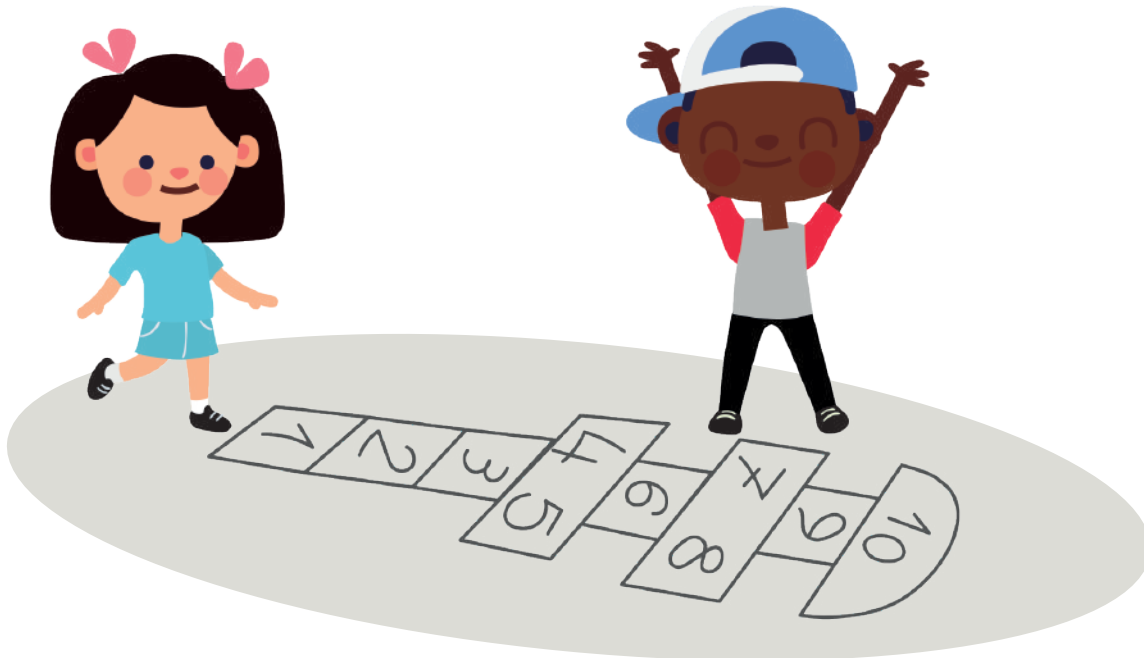
10. SALUDABLE

2. El/la participante debe situarse de pie detrás del primer cuadrado y lanzar una piedra encima del diagrama.

3. La casilla en la que cae la piedra no se puede pisar. El/la participante comenzará el circuito saltando con un pie (si hay un cuadro) o con los dos pies (si el cuadrado es doble).

4. El objetivo consiste en ir pasando la piedra de cuadro en cuadro hasta el número 10 y volver.

5. Si el/la participante se cae o la piedra sale de cuadro, deberá salirse y darle la oportunidad a otro/a jugador/a.



#### Hablemos:

- ¿Por qué crees que es importante seguir los pasos del 1 al 10?
- ¿Qué pasa si te saltas uno de estos pasos?

# ¡MANTENGÁMONOS **ACTIVOS(AS)!**



SECCIÓN **2**

## ¡Mantengámonos Activos(as)!

Puedo mantenerme activo(a)

### A LEVANTARNOS

#### ¿Qué necesitas?

Nada

1. Piensa en una acción o un movimiento. Muestrélese unos a otros sus acciones.
2. La primera persona hace su acción. Luego hacen la acción de otra persona.
3. Si alguien hace tu acción, es tu turno! Haz tu propia acción y luego la acción de una nueva persona.

#### Mueve tu tu cuerpo cada día!

Algunas formas para mantenerte activo(a) son: bailar, juegos de movimiento, jardinería o ayudar a tu madre, padre o adultos mayores. Si es posible, puedes salir a caminar a lugares seguros! – solo asegurate de mantener una distancia segura de las demas.



#### Hablemos:

- ¿Qué acción te gustó más?
- ¿Cómo estarás activo (a) mañana?

## ¡Mantengámonos Activos(as)!

Puedo mantenerme activo(a) dentro de mi casa

### EQUILIBRÁNDOME

#### ¿Qué necesitas?

Nada

1. El/la líder nombrará diferentes partes del cuerpo. **Ejemplos:** 2 manos y 1 pie/1 mano y 1 pie/1 codo y 2 rodillas/1 codo y 1 rodilla/ 2 talones/1 talón.
2. Coloca las partes del cuerpo en el piso y equilibrate por 3 segundos! (Sino te puedes equilibrar, realiza otras acciones divertidas!)



#### Hablemos:

- ¿Qué tarea fue difícil? ¿Por qué?
- ¿Por qué debemos mantenernos activos (as) mientras estamos en casa?

## ¡Mantengámonos Activos(as)!

Podemos mantenernos activos(as) en pequeños grupos

### LAS ESTATUAS MUSICALES

#### ¿Qué necesitas?

Nada

1. El/la líder cantará o pondrá a sonar una canción. A Bailar!.
2. Cuando la musica para, te Congelas!. El/la líder tratará de hacerte reir.
3. Si te ries o te mueves, ayuda a el/la líder para que otros se rian.
4. Comienza la música otra vez y vuelve a bailar.



#### Hablemos:

- ¿Cómo te sientes cuando estas activo(a)?
- ¿Cómo pueden mantenerse activos(as) juntos en casa?



## ¡Mantengámonos Activos(as)!

Puedo mantenerme activo(a) solo(a)

### EL CHIPI CHIPI

#### ¿Qué necesitas?

Canción El Chipi Chipi (<https://www.youtube.com/watch?v=0QcUh6WlwVM>) y lista con los nombres de los participantes.

1. Formar un círculo. La canción del Chipi Chipi comenzará a sonar.
2. Por turnos, cada uno de los participantes hará un movimiento cuando digan su nombre (pueden ser pasos locos o chistosos).



#### Mueve tu cuerpo cada día!

Algunas formas para mantenerte activo(a) son: bailar, juegos de movimiento, jardinería o ayudar a tu madre, padre o adultos mayores. Si es posible, puedes salir a caminar a lugares seguros! – solo asegurate de mantener una distancia segura de las demas.

#### Hablemos:

- ¿Qué acciones o movimientos diferentes hiciste?
- ¿Cuál fue el más divertido o chistoso?
- ¿De qué otra manera puedes estar activo(a) en casa?



SECCIÓN **3**

**¡CUIDEMOS DE  
NOSOTROS(AS)  
MISMOS(AS)!**



## ¡Cuidemos de nosotros(as) mismos(as)!

Puedo manejar el estrés cuando veo/escucho las noticias

### EL LIMBO

#### ¿Qué necesitas?

Una cuerda o lazo, cordón o bufanda.

1. Dos personas sostendrán la cuerda o lazo (cordón o bufanda).
2. Túrnense bajo la cuerda.
3. Después ellos (as) la sostendrán.
4. Deténgase cuando no sea cómodo seguir pasando bajo la cuerda.



#### Cuida de ti mismo(a):

Demasiadas noticias sobre el COVID-19 nos pueden asustar, preocuparnos o estresarnos. Antes de que esto suceda, necesitamos parar de ver/escuchar noticias y tomar un descanso.

#### Hablemos:

- ¿Por qué decidiste parar?
- ¿Con quién puedes hablar cuando te sientes incómodo (a) o preocupado (a)?

## ¡Cuidemos de nosotros(as) mismos(as)!

Puedo sentir esperanza cuando veo héroes/heroínas en mi comunidad

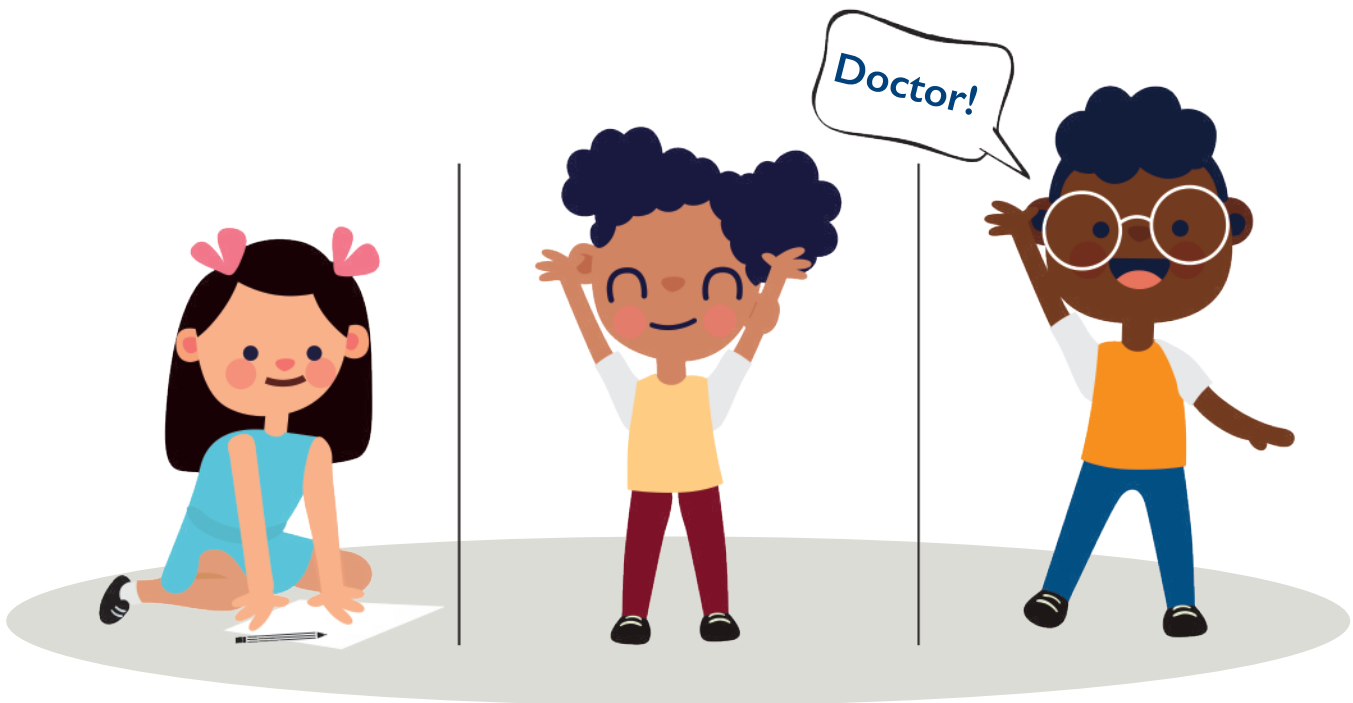
### ¿QUIÉN ES TU HÉROE/HEROÍNA?

#### ¿Qué necesitas?

- Papel
  - Lápices
1. Elige la profesión u oficio que has soñado ser cuando crezcas.
  2. ¡El grupo debe tratar de adivinarlo!, dibújalo,
  3. ¡Turnarse!

Nos quedamos en casa para ayudar a mantener a todos(as) a salvo de Covid-19. Algunas personas aún van a trabajar para que podamos estar saludables y tener las cosas que necesitamos. Otros(as) se preocupan por nosotros(as) en casa.

**¡Ellos y ellas son nuestros héroes y heroínas!**



#### Hablemos:

- ¿Quiénes son los héroes/heroínas en nuestra comunidad en estos días?
- ¿Por qué? ¡Piensa en niñas, mujeres, niños y hombres!
- ¿Cómo te ayuda tu héroe/heroína a sentir esperanza?

## ¡Cuidemos de nosotros(as) mismos(as)!

Puedo compartir mis ideas y sentimientos

### ADIVINA MI IDEA

#### ¿Qué necesitas?

Lápices y papel

1. Cada persona dibuja una idea que tiene ahora mismo. Ejemplo: Un cuaderno, lápiz y números.
2. Túrnense para mostrar su dibujo. Los demás deberán adivinar que es.
3. ¡Si no adivinan correctamente, diles tu idea! **Ejemplo:** Hoy quiero repasar las tablas de multiplicar.



#### Hablemos:

- ¿De cuáles de tus ideas te sientes feliz?
- ¿Por qué es importante compartir nuestras ideas y sentimientos?

# ¡Cuidemos de nosotros(as) mismos(as)!

Soy consciente de mis emociones

## ADIVINA EL SENTIMIENTO

### ¿Qué necesitas?

Nada

1. Una persona debe dramatizar un sentimiento. **Ejemplo:** Felicidad, valentía, enojo, susto, tristeza, preocupación.
2. Los demás tienen que tratar de adivinar el sentimiento.
3. Luego se juega de nuevo con un nuevo sentimiento.



### Hablemos:

- ¿Qué te hace sentir feliz en casa?
- ¿Estás preocupado(a)? ¿Tienes esperanza?
- ¿Cómo te sientes hoy? ¿Cómo te sentías ayer?

# ¡Cuidemos de nosotros(as) mismos(as)!

Puedo nombrar y describir mis emociones

## INTERPRETANDO MIS SENTIMIENTOS

### ¿Qué necesitas?

Nada

1. Colócate de espaldas con tu compañero(a) de juego. Tu compañero(a) debe pensar en un sentimiento.



2. Cuentas hasta 3 (1..2..3) y dices Aquí Voy!



3. Te das la vuelta y tu compañero(a) debe dramatizar el sentimiento.



4. Trata de adivinar el sentimiento de la otra persona.



### Hablemos:

- ¿Cómo puedes saber cómo se sienten los/las demás?
- ¿Cómo puedes decirle a los/las demás cómo te sientes?

## ¡Cuidemos de nosotros(as) mismos(as)!

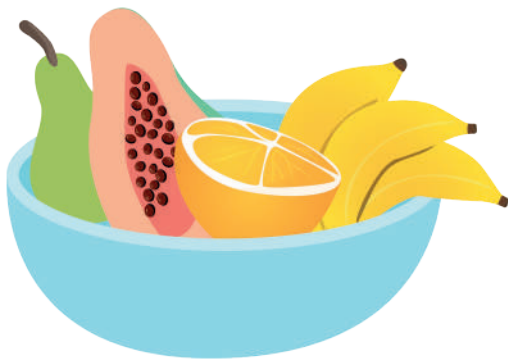
Puedo concentrarme en una tarea e ignorar la distracción

### ENSALADA DE FRUTAS

#### ¿Qué necesitas?

Nada

1. Cada persona piensa en una fruta. Piensa en una acción para cada fruta.



2. El/la líder cuenta una historia acerca de la fruta.



3. Cuando menciona una fruta, los participantes hacen la acción que eligieron para esa fruta.



#### Hablemos:

- ¿Qué te ayudó a mantenerte concentrado (a)?
- ¿Por qué es importante mantenerse concentrado (a)?



## ¡Cuidemos de nosotros(as) mismos(as)!

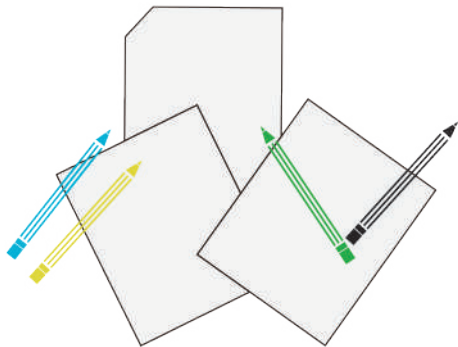
Puedo concentrarme en una tarea y no rendirme

### CARRERA DE DIBUJOS

#### ¿Qué necesitas?

Lápices/ marcadores y papel

1. El/la líder trazará dos líneas para dividir la hoja de papel en 4 partes.



2. El/la líder dirá que dibujar  
Ejemplo: Barco, casa león, auto



3. El/la primer(a) jugador(a) irá al papel y dibujará durante diez segundos, luego volverá.



4. Turnarse hasta terminar el dibujo.



#### Hablemos:

- ¿Qué dibujos fueron difíciles de hacer?
- ¿Qué tarea en casa es difícil de hacer, pero no te rindes?

# ¡Cuidemos de nosotros(as) mismos(as)!

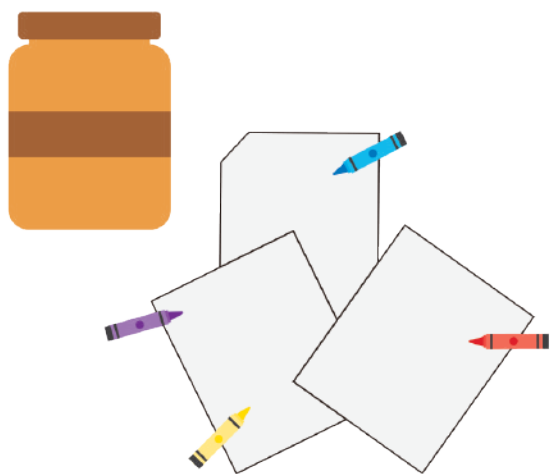
Puedo hacer cosas por mi mismo(a)

## ESTRELLAS FUGACES

### ¿Qué necesitas?

- Un bote o caja
- Hojas de papel
- Un Lápiz

1. ¿Qué te hace feliz? Escríbelo o dibújalo en el papel.
2. Corta el papel en tiras y has pequeñas bolitas que simulan las estrellas.
3. Deposita las bolitas en el bote o caja.
4. Cuando te sientas triste o preocupado(a), saca una bolita(estrella) del bote o caja.



### Hablemos:

- ¿Crees que puedes cambiar cómo te sientes y qué haces?
- ¿Qué otras decisiones puedes tomar en tu vida?

¡Cuidemos de nosotros(as) mismos(as)!

Puedo mantenerme calmado(a)

## CONTROLANDO LA RESPIRACIÓN

### ¿Qué necesitas?

Nada

1. Siéntate derecho.(a) Coloca una mano en tu estomago/barriga.
2. Respira lentamente por cuatro segundos.(Imagina que estas oliendo una flor.)
3. Mantén el olor en tu nariz durante dos segundos.
4. Exhalar el aire por la boca durante cuatro segundos. (Imagina que estas soplando una vela.)

### Inhala



### Exhala



### Hablemos:

- ¿Cuándo necesitas calmarte?
- ¿Por qué es importante mantenerte calmado(a)?

# ¡Cuidemos de nosotros(as) mismos(as)!

Reconozco el valor de cuidarme

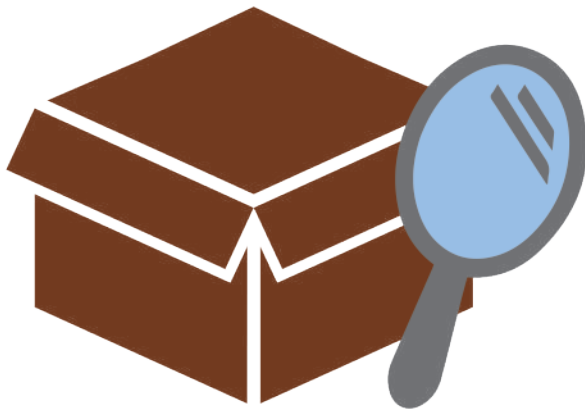
## EN BUSCA DEL TESORO ESCONDIDO

### ¿Qué necesitas?

Una caja con tapa y un espejo pequeño.

1. El/la líder pondrá un espejo dentro de una caja con tapa y lo/la ocultará en un lugar de la habitación o espacio de juego.
2. Contará una historia de un valioso y costoso tesoro que está perdido y que deberán encontrar.
3. Todos los participantes deberán buscarlo una vez que el/la líder les diga.

4. Cada participante que encuentre el tesoro verá lo que hay en la caja sin comentar nada sobre el contenido y debe regresar a su lugar.
5. Finalizar cuando todos(as) hayan visto que hay en la caja.
6. Formar un círculo y reflexionar sobre lo que contenía el tesoro.



### Hablemos:

- ¿Cómo te sentiste cuando abriste la caja?
- ¿Crees que lo que viste en la caja es un tesoro? ¿Por qué?

En el espacio de reflexión se conversa acerca de lo que vieron y por qué creen que son únicos(as) y especiales y la importancia de cuidarnos y protegernos a nosotros(as) mismos(as) para poder ayudar también a los y las demás.

SECCIÓN 4

**¡CUIDEMOS**  
LOS(AS) UNOS(AS)  
DE LOS(AS)  
OTROS(AS)!



# ¡Cuidemos los(as) unos(as) de los(as) otros(as)!

Puedo compartir información que sé es verdadera.

## VERDADERO O FALSO

### ¿Qué necesitas?

Nada

1. Un lado de la habitación es **Verdadero**. El otro lado es **Falso**.
2. El/la Líder leerá varias declaraciones/oraciones una por una.
3. Si piensas que es cierto, ve al lado **Verdadero**. Si piensas que no es cierto, ve al lado **Falso**.



### Hablemos:

- ¿Qué oraciones/declaraciones son ciertas? ¿cuáles no?
- ¿Por qué es importante solo compartir información que es verdadera?
- ¿Qué harás si no estás seguro(a) de la información que deseas compartir?

### ORACIONES/DECLARACIONES

VERDADERO	FALSO
Deberíamos lavarnos las manos con jabón durante 20 segundos.	Está bien visitar parques y mercados.
Deberías de cubrir tu cara con un pañuelo desechable / de tela o mascarilla, cuando estornudas o toses.	Estornudar y toser no propaga el virus.
Una alimentación adecuada y buen descanso pueden ayudar a mantenerte saludable.	Alimentarse con comida chatarra es bueno para tu salud.

# ¡Cuidemos los(as) unos(as) de los(as) otros(as)!

Puedo aclarar mitos y estereotipos sobre el Covid-19

## REALIDAD O FICCIÓN

¿Qué necesitas?

Nada

¿Son estos hechos realidad o ficción? Revisa tus respuestas abajo!



**Hablemos:**

- ¿Qué aprendiste acerca del Covid-19? ¿Que les diras a otros acerca del Covid-19? ¿por qué?

### RESPUESTAS

REALIDAD	FICCIÓN
Cualquier persona alrededor del mundo puede contraer Covid-19.	Solo los(as) niños, niñas y adultos mayores pueden contraer el Covid-19.
El Covid-19 se pasa fácilmente de persona a persona.	No contraerás el Covid-19 al tocar objetos y/o muebles.
Lavarte las manos apropiadamente ayuda a protegerte del Covid-19.	Si tienes algunos síntomas del virus, no debes ir al médico a menos que empeoren.



¡Cuidemos los(as) unos(as) de los(as) otros(as)!

Puedo respetar y valorar las personas que son diferentes

## ENCONTREMOS EL ALFABETO

¿Qué necesitas?

Nada

1. Cada persona elige un rol.
2. Elige una letra del alfabeto.
3. Juntos, encuentren cosas que comienzan con la letra. ¡Encuentra cuantas letras puedas!



**Hablemos:**

- ¿Por qué es bueno jugar con niñas y niños?
- ¿Quién tiene ideas diferentes?

## ¡Cuidemos los(as) unos(as) de los(as) otros(as)!

Puedo respetar y valorar a las personas que están enfermas

### PASA LA BOLA

#### ¿Qué necesitas?

1 balón (bola)

1. Formen un círculo. Pasen la bola/balón.
2. Creen una nueva regla: el que esté vestido de azul, solo puedes usar 1 mano/pie.
3. Jueguen de nuevo. Cambien el color.



Cualquier persona puede enfermarse por Covid-19.  
**¡Podemos ser amables cuando hablamos de ellos(as)!**

#### Hablemos:

- ¿Cómo se sintió seguir una regla diferente a la de todos(as) los(as) demás?
- ¿Por qué debemos ser amables con las personas que son diferentes?

# ¡Cuidemos los(as) unos(as) de los(as) otros(as)!

Puedo entender cómo piensan o sienten los y las demás

## CONGELADO(A)!

### ¿Qué necesitas?

Algo seguro para poner en tu cabeza (Ejemplo: Calzetín, libreta, hoja.)

1. Pon el calzetín en tu cabeza y baila!
2. ¡Te congelas si el calzetín cae!
3. Continúa bailando si alguien pone el calzetín de vuelta en tu cabeza.



### Hablemos:

- ¿Por qué decidiste ayudar?
- ¿Cómo te sentiste cuando alguien te ayudó?

Las personas que tienen Covid-19 están enfermas. Pueden sentirse tristes, preocupadas, asustadas.

**¡No podemos visitar a las personas enfermas, pero podemos ser amables!**

## ¡Cuidemos los(as) unos(as) de los(as) otros(as)!

Tengo sentido de responsabilidad para mí y para los y las demás

### AUTOS CONGELADOS

#### ¿Qué necesitas?

Nada

1. Pretende que eres un carro/auto. El/la líder dirá “Muévanse” “Congélense”
2. Escucha a el/la líder; ¡No choques con los otros autos!



#### Hablemos:

- ¿Qué hiciste para conducir con seguridad?
- ¿Qué podemos hacer en casa para mantenernos seguros(as) y proteger a los(as) demás?

## ¡Cuidemos los(as) unos(as) de los(as) otros(as)!

Puedo trabajar con otros(as) para alcanzar una meta

### PASA EL DIBUJO

#### ¿Qué necesitas?

Lápices/marcadores y papel

1. Sentarse en un círculo.
2. Juntos escoger algo para dibujar.
3. Tomen turnos: cada persona dibuja en el papel por 10 segundos.
4. Luego lo pasan a la siguiente persona.



#### Hablemos:

- ¿Cómo se sintió hacer un dibujo con la ayuda de otros?
- ¿Qué cosas tienes que hacer en casa con la ayuda de otros?

# ¡Cuidemos los(as) unos(as) de los(as) otros(as)!

Cuidamos nuestra casa juntos(as)

## ¿QUÉ HACES?

### ¿Qué necesitas?

Una bola/balón

1. Pasa la bola alrededor del círculo mientras cantan una canción.
2. Cuando la canción para, la persona con la bola pasa al medio.
3. Representarán un trabajo que hacen en casa, los(as) demás trataran de adivinar.
4. Luego jueguen de nuevo.



### Hablemos:

- ¿Qué trabajos hay que hacer en casa?
- ¿Cómo puede ayudar cada persona de la familia con estos trabajos?

Durante la cuarentena por Covid-19, las niñas / mujeres pueden hacer aún más trabajo en casa de lo habitual. Es importante que los niños / hombres ayuden, para que todos puedan mantenerse saludables y tengan tiempo para jugar y aprender.

# ¡Cuidemos los(as) unos(as) de los(as) otros(as)!

Puedo usar lenguaje corporal

## EL ESPEJO

### ¿Qué necesitas?

Nada

1. Ubícate frente a tu compañero(a) de juego. Una persona es el/la líder.
2. El/la líder hará diferentes acciones. Trata de dramatizar diferentes sentimientos.
3. La otra persona será el espejo. ¡Copiará lo que hace el/la líder!



### Hablemos:

- ¿Qué sentimientos dramatizaste?
- ¿Qué lenguaje corporal vez a menudo en casa?
- ¿Qué es lo que dice?



## ¡Cuidemos los(as) unos(as) de los(as) otros(as)!

Me protejo para proteger a los y las demás.

### LAS OLLITAS

#### ¿Qué necesitas?

Nada

Este juego, consiste en balancear a un(a) participante, que se pone en posición de cuclillas agarrando sus manos entre las piernas simulando que es una ollita.

1. A cada participante se le pone el nombre de un objeto de protección para evitar el Covid-19.
2. Se escogen Dos personas, un(a) "Vendedor(a)" y un(a) "Comprador(a)", y dicen en voz alta el siguiente diálogo:

COMPRADOR(A): Pum, pum	—————>	VENDEDOR(A): ¿Quién es?
COMPRADOR(A): Yo	—————>	VENDEDOR(A): ¿Qué desea?
COMPRADOR(A): Una Mascarilla	—————>	VENDEDOR(A): Tengo una N-95
COMPRADOR(A): ¿Cuánto cuesta?	—————>	VENDEDOR(A): 20 Lempiras
COMPRADOR(A): Le doy 15	—————>	VENDEDOR(A): Bueno llévesela.
3. A continuación e/lal vendedor(a) y el/la comprador(a) se encargan de balancear la ollita cantando los meses del año (enero, febrero, marzo, ..., etc.) hasta cuando resista el objeto y así se sabe que tan bueno es.



#### Hablemos:

- ¿Qué aprendiste de este juego?
- ¿Cuál fue la parte más divertida?

En el espacio de reflexión se conversa acerca de la importancia de utilizar artículos de protección adecuados para evitar el Covid-19, además sirve de repaso para tener siempre en mente cuales son los artículos esenciales y más efectivos para protegernos.

# ¡JUGUEMOS CON NUESTRA FAMILIA!



SECCIÓN **5**

## ¡Juguemos con nuestra familia!

Podemos respetar a las niñas y mujeres de nuestra familia

### ESTE (A) SOY YO

#### ¿Qué necesitas?

Nada

1. Escogeremos a uno(a) de los/las participantes quien será el/la líder del juego. El/la líder canta o pone a sonar una canción. El grupo se mueve alrededor.
2. Cuando la canción para, tienes que encontrar un(a) compañero(a).
3. El/la líder hará una pregunta. Dile a tu compañero(a) que te responda a ti.
4. Jueguen de nuevo con una nueva pregunta
5. ¡Busca un(a) nuevo(a) compañero(a) cada vez!

**Ejemplos de preguntas:** ¿Qué te gusta hacer para divertirte? / ¿Cuál es tu animal favorito? / ¿Qué quieres jugar mañana?



#### Hablemos:

- ¿Qué dijo tu familia, que fue interesante? ¿Las niñas dijeron cosas diferentes a los niños?
- ¿Está bien que las niñas y niños tengan diferentes ideas?

Está bien que las niñas y niños tengan diferentes ideas y opciones acerca de cosas diferentes. Debemos apoyarnos unos(as) a otros(as) cuando compartan ideas y toman decisiones.

## ¡Juguemos con nuestra familia!

Podemos continuar con nuestras actividades diarias

### NO PARES

#### ¿Qué necesitas?

Nada

1. El/la líder dirá un día de la semana.
2. Salta alto si dice lunes, Martes, Miércoles, Jueves o Sábado!
3. Congélate si dice Viernes o Domingo.
4. Si haces la acción equivocada, tendrás una penitencia. El grupo puede decir que penitencia debe hacer.

#### Rutina y Estructura

- Aun cuando tu permaneces más en casa ahora, aun puedes hacer algunas de tus actividades regulares.
- Una estructura ayuda a los niños y niñas a sentirse seguros(as) y a saber qué esperar cada día en casa, aunque el mundo afuera sea impredecible.



#### Hablemos:

- ¿Qué harás todos los días a la misma hora?
- ¿Cómo quieres que se vea tu día / semana?

## ¡Juguemos con nuestra familia!

Sabemos para qué es el equipo de protección personal



## APRENDIENDO A CONDUCIR

### ¿Qué necesitas?

Nada

1. Una persona es un automóvil. La otra persona es el conductor.
2. Los(as) conductores(as) hacen 4 acciones para mover el auto de forma segura. ¡Se Amable!
3. Luego cambian de posición para intercambiar papeles y vuelven a jugar!

Andar: Toca su cabeza



### Equipo de protección personal Mascarillas

Las personas usan las mascarillas si están enfermos(as), o si están cuidando a una persona enferma. Esta ayuda a protegerlos de los gérmenes. Algunas personas usan mascarillas, aunque no estén enfermos (o no estén cuidando a alguien). Aunque uses mascarilla, aun necesitas lavarte las manos frecuentemente.

Parar: Toca su espalda



Ir hacia la Izquierda: Toca su hombro izquierdo



Ir hacia la Derecha: Toca su hombro derecho



### Hablemos:

- ¿Como te sentiste, seguro(a)?
- ¿Por qué las personas usan mascarillas?

## ¡Juguemos con nuestra familia!

Podemos aprender a expresar sentimientos y miedos

### BINGO DE EMOCIONES

#### ¿Qué necesitas?

Papel, lápices, piedritas (o algo pequeño que sea seguro para los niños y niñas)

1. Iniciar con preguntas de reflexión ¿Qué sentimientos tienen las niñas y los niños cuando permanecen en casa durante mucho tiempo? A medida que se vayan mencionando, los(as)
2. participantes dibujaran en la hoja de papel caritas con los sentimientos, para crear una cartilla con la que se jugara el bingo. Pueden colorearla y luego jugar con ella.
3. ¿El/la líder mencionara diferentes sentimientos?
4. Si el sentimiento está en tu cartilla, coloca una piedrita.
5. Grita "BINGO" cuando llenes una línea recta.



#### Hablemos:

- ¿Cuáles sentimientos experimentas más a menudo porque estas en casa todo el día?
- ¿Cómo puedes lidiar con los sentimientos que te hacen sentir mal?

#### Tips para Padres/Cuidadores

Mantenerse dispuestos a hablar con sus hijos(as). Escuchen y déjenlos(as) compartir como se sienten ellos(as). Háganle saber que están ahí para ellos(as).

# ¡Juguemos con nuestra familia!

Podemos aprender a concentrarnos

## MAR Y TIERRA

### ¿Qué necesitas?

Nada

1. Escucha atentamente a el/la líder.
2. Trata de ir rápido!

Si el/la líder dice "MAR": Das un salto hacia adelante.



Si repite "MAR": Permaneces en el mismo lugar.



Si el/la líder dice "Tierra": Das un salto hacia atrás



Continúa siguiendo las instrucciones del/la líder sin equivocarte para no salir.



### Hablemos:

- ¿Cuándo es difícil concentrarse?
- ¿Cómo puedes concentrarte cuando es difícil?



## ¡Juguemos con nuestra familia!

Podemos aprender a planificar nuestro día

### ALCANZA LA META

#### ¿Qué necesitas?

Lápices, papel una línea de inicio (puede hacerse con una cuerda, escoba o bufanda)

1. ¿Qué es importante hacer cada día para ti? Dibujar o escribir cada cosa en una pieza de papel. Por ejemplo: Lavarse los dientes, practicar la lectura, comer el almuerzo, dormir, jugar.
2. Dobra los papeles. Tíralos en frente de la línea de inicio.
3. Trabajen juntos(as) en la preparación de los papeles. solo puedes tocar el suelo frente a la línea de inicio con tus manos.



#### Hablemos:

- Haz un plan con tu familia: ¿Que harás todos los días a la misma hora? Por Ejemplo: Hacer las tareas, bañarme, ver tv, etc..

#### Rutina y Estructura

Crema una rutina diaria con los niños y niñas. Una estructura ayuda a los niños y niñas a sentirse seguros y a saber que esperar cada día en casa, aunque el mundo afuera sea impredecible.



¡Juguemos con nuestra familia!

Podemos aprender a pedir ayuda

## ENCUENTRA LOS OBJETOS

**¿Qué necesitas?**

Dos objetos pequeños, reloj.

Cierra los ojos. El líder esconderá 2 objetos.



¡Trata de encontrarlos en 5 minutos!



Si necesitas ayuda, puede hacerle 3 preguntas a el/la líder:



**Hablemos:**

- ¿Cuándo son los momentos en que pedimos ayuda?
- ¿Porque es importante pedir ayuda?

Es importante reforzar en los niños y niñas la importancia de ayudar a quienes más lo necesitan al mismo tiempo que se le enseña que también pueden necesitar algo ellos (as) mismos(as) y alguien más les va a ayudar.

## TOMANDO DECISIONES

### ¿Qué necesitas?

Nada.

1. El/la líder cuenta un cuento corto: A Pedro le gusta subirse a los árboles y comer fruta. Una vez su padre vino a su casa con una canasta de frutas. Le dijo a Pedro que no se la comiera. Porque era para sus invitados.
2. Hablemos: ¿Cuáles son las opciones de Pedro? ¿Qué pasará si hace cada elección?
3. Juntos(as) hagamos la mejor elección. Digámonos unos(as) a otros(as) porque pensamos que es lo mejor.



### Hablemos:

- ¿Alguna vez has tenido de elegir entre dos opciones?
- ¿Qué elegiste? ¿Cómo esto impactó a otros?

Es importante hacer una reflexión acerca de cómo nuestras decisiones tienen un impacto en nuestras vidas, pero también afectan a nuestros familiares y compañeros(as).

## ¡Juguemos con nuestra familia!

Podemos divertirnos y practicar la lectura

### EN EL ESCENARIO

#### ¿Qué necesitas?

Un libro de cuentos.

1. Una persona leerá un cuento lentamente.
2. Dramatiza el cuento según lo que escuchaste.
3. Tomen turnos para leer diferentes partes.



#### Hablemos:

- ¿Cuál fue la parte más divertida de representar?
- ¿Cuándo podemos leer más cuentos?

Es importante mantener la mente ocupada mientras estamos en casa, la lectura les brinda a los niños y niñas la oportunidad de relajarse y poner a volar su imaginación a través de historias y cuentos divertidos.

¡Juguemos con nuestra familia!

Podemos compartir mientras jugamos

## SILLAS MUSICALES

### ¿Qué necesitas?

Sillas y música

Para jugar al juego de las sillas debe haber tantas sillas como participantes haya en el juego y se quitará una silla antes de empezar:

1. Se colocan las sillas formando un círculo con los respaldos hacia dentro.
2. Los(as) participantes se sitúan de pie alrededor de las sillas, uno(a) detrás de otro(a).
3. La persona que controla la música la hace sonar.
4. Mientras suena la música, los(as) participantes deben girar alrededor de las sillas.
5. En el momento en que la música para, cada jugador(a) deberá sentarse en una silla. El/la que se quede sin silla quedará eliminado.



Es importante mantener la actividad física durante la cuarentena por Covid-19, y una forma de hacerlo es jugando o haciendo actividades divertidas mientras se comparte un tiempo en familia.

**Aprender  
Jugando**  
2020



**RIGHT TO PLAY**  
PROTECT. EDUCATE. EMPOWER.