

24 ORIENTACIONES

(BREVES)

PARA COMPARTIR CON
LAS FAMILIAS DESDE LOS
**CENTROS DE PRIMERA
INFANCIA** EN TIEMPOS DE
QUEDARNOS EN CASA



Inau

PRIMERA
INFANCIA





¡TIEMPO DE REORGANIZAR LA RUTINA EN CASA!

La situación que estamos viviendo puede provocar estrés en las familias, incluidos los niños, las niñas y bebés. Pueden llorar, pasarse más a nuestra cama, tener pesadillas. **Para darles seguridad proponemos organizar el día de forma clara con rutinas diarias.** Esto les permite “saber” qué va a pasar durante el día. Hace bien establecer horario aproximado para levantarse, preparar la comida junto a ellos y ellas, comer, descansar, jugar, bañarse, dormir...

1/24

ORIENTACIONES PARA LAS FAMILIAS EN TIEMPOS DE QUEDARNOS EN CASA



Inau

PRIMERA INFANCIA



¿Y QUÉ PASA CON LAS PANTALLAS?

Estos días el uso de las nuevas tecnologías de la comunicación se ha incrementado en los hogares. Ahora, si bien NO es recomendable el uso de dispositivos móviles, tablet, computadoras y televisión en estas edades, estos tiempos nos demandan flexibilidad y adaptación. **Si se utilizan, por haber hermanos mayores, es importante que sea con un tiempo muy limitado y con acompañamiento de una persona adulta.** Puede ser conveniente para la organización familiar, establecer un horario del día para la televisión u otra pantalla.

2/24

ORIENTACIONES PARA LAS FAMILIAS EN TIEMPOS DE QUEDARNOS EN CASA



Inau

PRIMERA INFANCIA





¡TIEMPO DE IMAGINAR!

Aunque parezca que en casa no hay mucho para hacer... **si prestamos atención todo se puede convertir en un juego o juguete.** Retazos de tela, recipientes de plástico, ollas, tapas, almohadas, latas, linternas, los propios muebles... la imaginación los puede convertir en carpas, disfraces, instrumentos musicales, túneles, escondites.

3/24

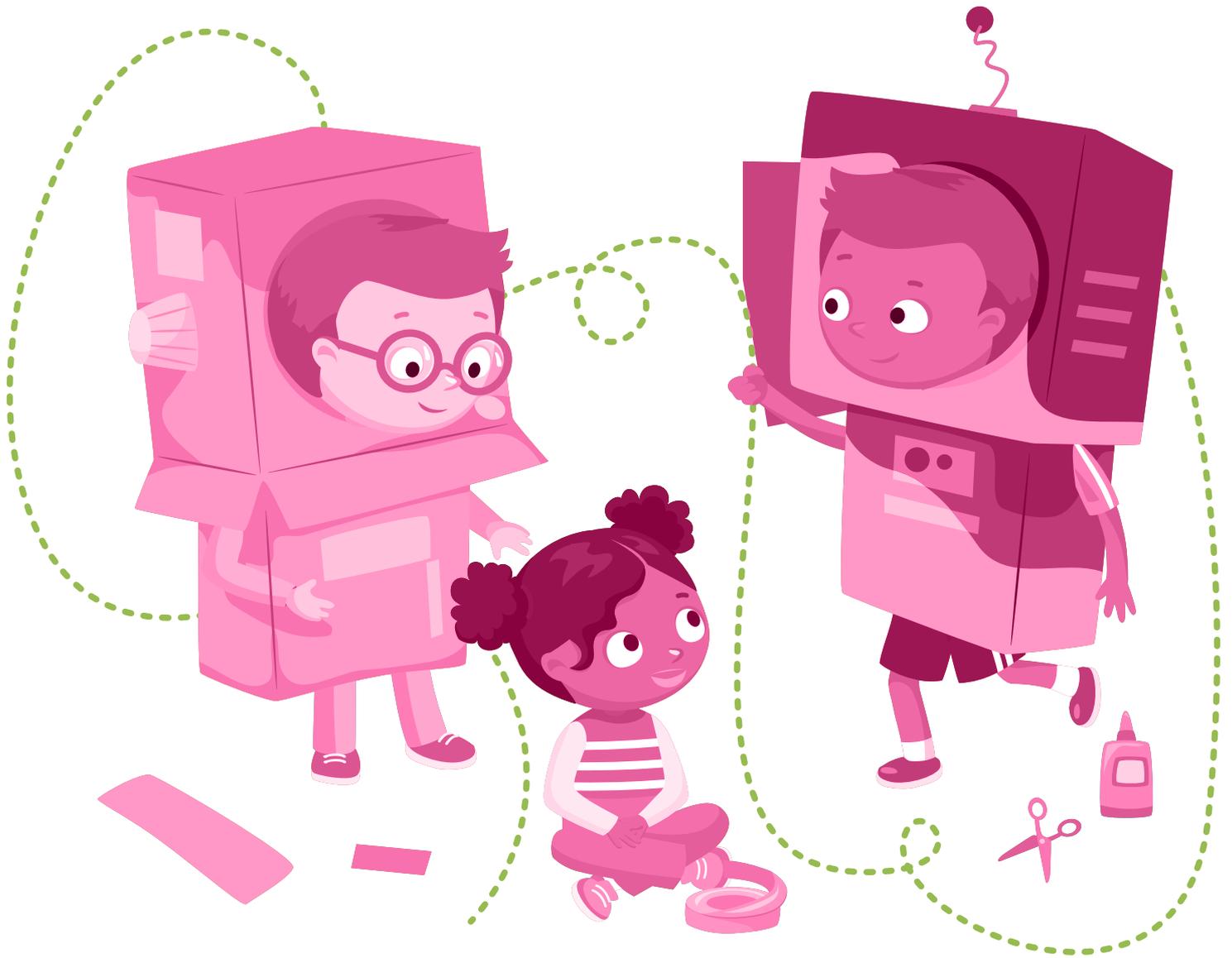
ORIENTACIONES PARA LAS FAMILIAS EN TIEMPOS DE QUEDARNOS EN CASA



Inau

PRIMERA INFANCIA





¡TIEMPO DE REUTILIZAR!

Muchos objetos de desecho puedan ser reciclados o usados para jugar: cajas, botellas de plástico, el cartón del rollo de papel higiénico o de cocina, pedazos de manguera. Y por supuesto... lo que nos da la naturaleza... ramas, hojas, piedras, arena, tierra, agua.

4/24

ORIENTACIONES PARA LAS
FAMILIAS EN TIEMPOS DE
QUEDARNOS EN CASA



Inau

PRIMERA
INFANCIA



¡TIEMPO DE MIRARNOS A LOS OJOS!

El tiempo que pasamos juntos y juntas (más que lo habitual) puede ser muy aprovechable, aunque también cansador y estresante. **Para favorecer un buen vínculo con nuestros hijos, nuestras hijas y mantenernos relajados, el juego es lo mejor.** Es muy importante ponernos a su altura y frente a ellos y ellas para jugar, ya sea en el piso, la cama, la silla o la mesa. Esto favorece el contacto cara a cara y por lo tanto la comunicación.

5/24

ORIENTACIONES PARA LAS
FAMILIAS EN TIEMPOS DE
QUEDARNOS EN CASA



Tinau

PRIMERA
INFANCIA





¡TIEMPO DE PONER EN PALABRAS!

Es importante mostrarle a nuestros hijos e hijas que les entendemos aunque no hablen, diciendo nosotros lo que nos parece que quiere decir. **De esta manera estimulamos a que tenga más ganas de comunicarse.**

6/24

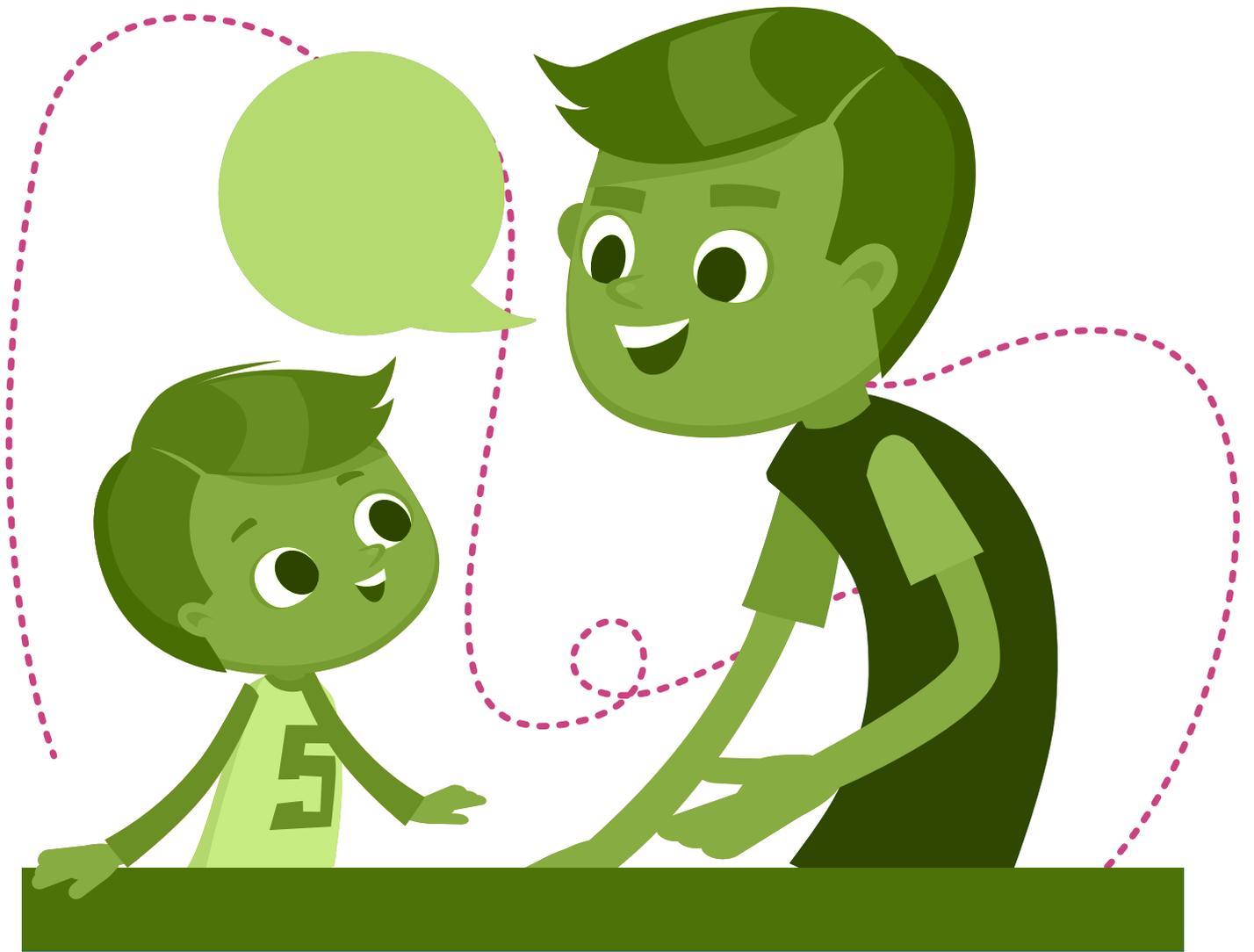
ORIENTACIONES PARA LAS FAMILIAS EN TIEMPOS DE QUEDARNOS EN CASA



mau

PRIMERA INFANCIA





¡TURNOS ENTRE LO QUE DIGO YO Y EL OTRO!

Es bien importante dejar espacio para que el niño o la niña se exprese aunque no emita palabras y luego sí, habla la persona adulta. **De esta manera empezamos a generar los turnos de las conversaciones.**

7/24

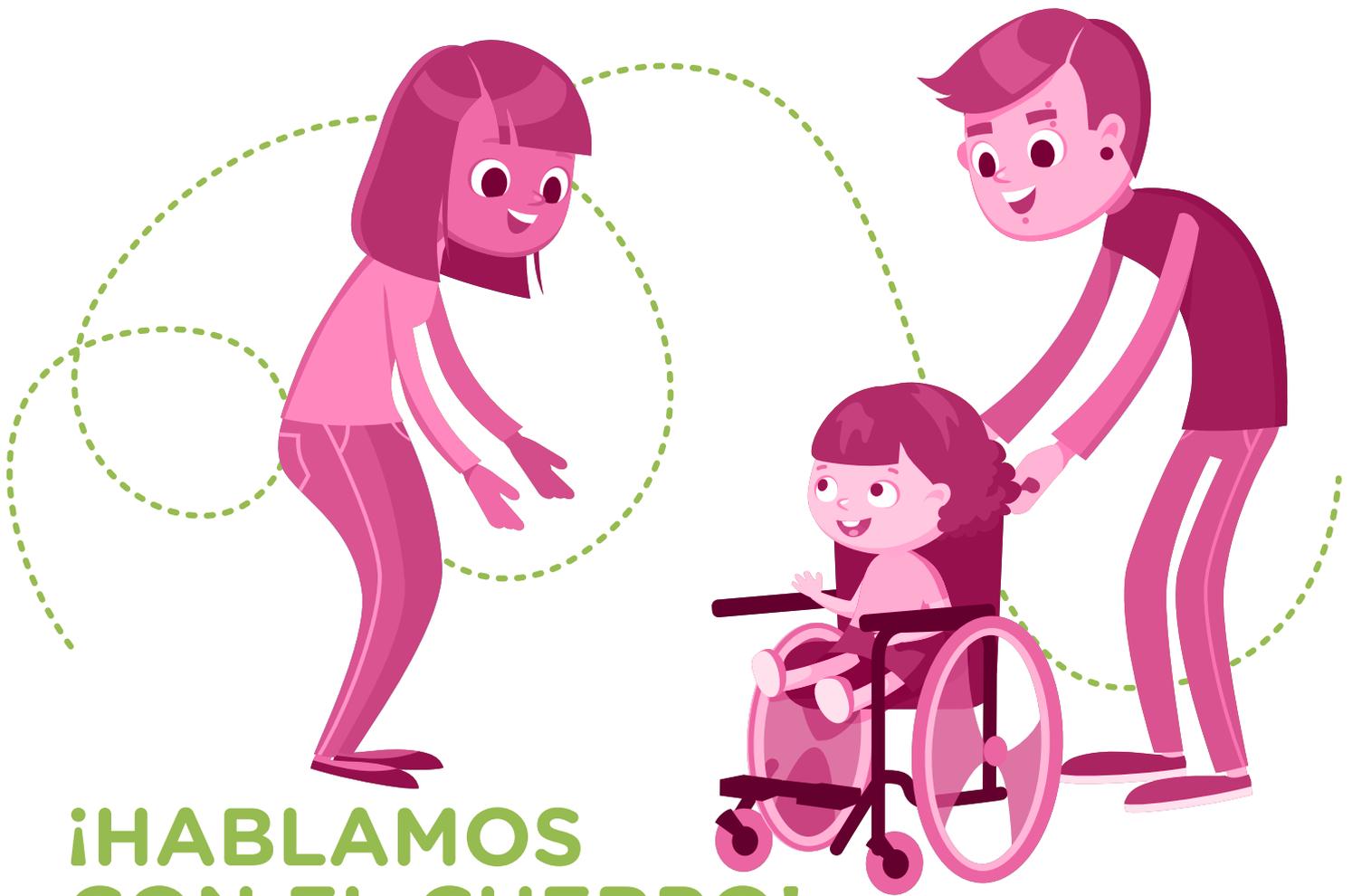
ORIENTACIONES PARA LAS
FAMILIAS EN TIEMPOS DE
QUEDARNOS EN CASA



mau

PRIMERA
INFANCIA





¡HABLAMOS CON EL CUERPO!

Tengamos claro que no nos comunicamos solo con las palabras. **Lo que comunicamos con nuestros gestos y el cuerpo comunica más que las palabras.**

Tratemos de tener cuidado no solo con lo que decimos con palabras sino también con los gestos faciales y corporales que realizamos.

A veces, aunque no digamos nada, los niños y las niñas se pueden angustiar o asustar por cómo los miramos o nos expresamos con nuestro cuerpo.

8/24

ORIENTACIONES PARA LAS
FAMILIAS EN TIEMPOS DE
QUEDARNOS EN CASA



Inau

PRIMERA
INFANCIA



¡LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS ENTIENDEN MUCHO MÁS DE LO QUE PUEDEN EXPRESAR!

Nuestros hijos e hijas escuchan todo lo que decimos en su presencia. **Aunque nos parezca que no entienden, están percibiendo todo el tiempo lo que decimos.** Cuidemos lo que decimos en su presencia, porque a veces generamos angustias que los niños y las niñas no pueden expresar.

9/24

ORIENTACIONES PARA LAS
FAMILIAS EN TIEMPOS DE
QUEDARNOS EN CASA



Inau

PRIMERA
INFANCIA





¡JUGUEMOS CON EL AIRE!

Juguemos a respirar profundo llevando el aire a la panza mientras inspiramos el aire por la nariz y levantamos los brazos y luego sacamos el aire por la boca mientras bajamos los brazos.

Estos juegos nos ayudan a oxigenar mejor nuestro cerebro, estar más atentos y respirar mucho mejor después. **Jugar a soplar pelotitas por un caminito, una subida, una bajada, son juegos que ayudan a relajarnos y divertirnos.**

10/24

ORIENTACIONES PARA LAS FAMILIAS EN TIEMPOS DE QUEDARNOS EN CASA



PRIMERA INFANCIA





¡JUGUEMOS CON AGUA... Y JABÓN!

Si está lindo, jugar con agua es ideal para todas las edades. **Jugar a bañar a los animalitos o muñequitos.** Poner en el agua shampoo que no pique los ojos, darles esponjitas y una toalla, hacer pompas de jabón.

RECETA:

5 partes de agua, una parte de detergente y dos de azúcar.

11/24

ORIENTACIONES PARA LAS
FAMILIAS EN TIEMPOS DE
QUEDARNOS EN CASA



Inau

PRIMERA
INFANCIA





¡JUGUEMOS CON TIERRA O ARENA!

Podemos hacer rampas para camiones, autos, crear pistas con piedritas, palitos, ramitas, que los camiones lleven piedras, pasto, palos, etc. **Hagamos comiditas con cosas de la naturaleza que tengamos a mano en casa.**

12/24

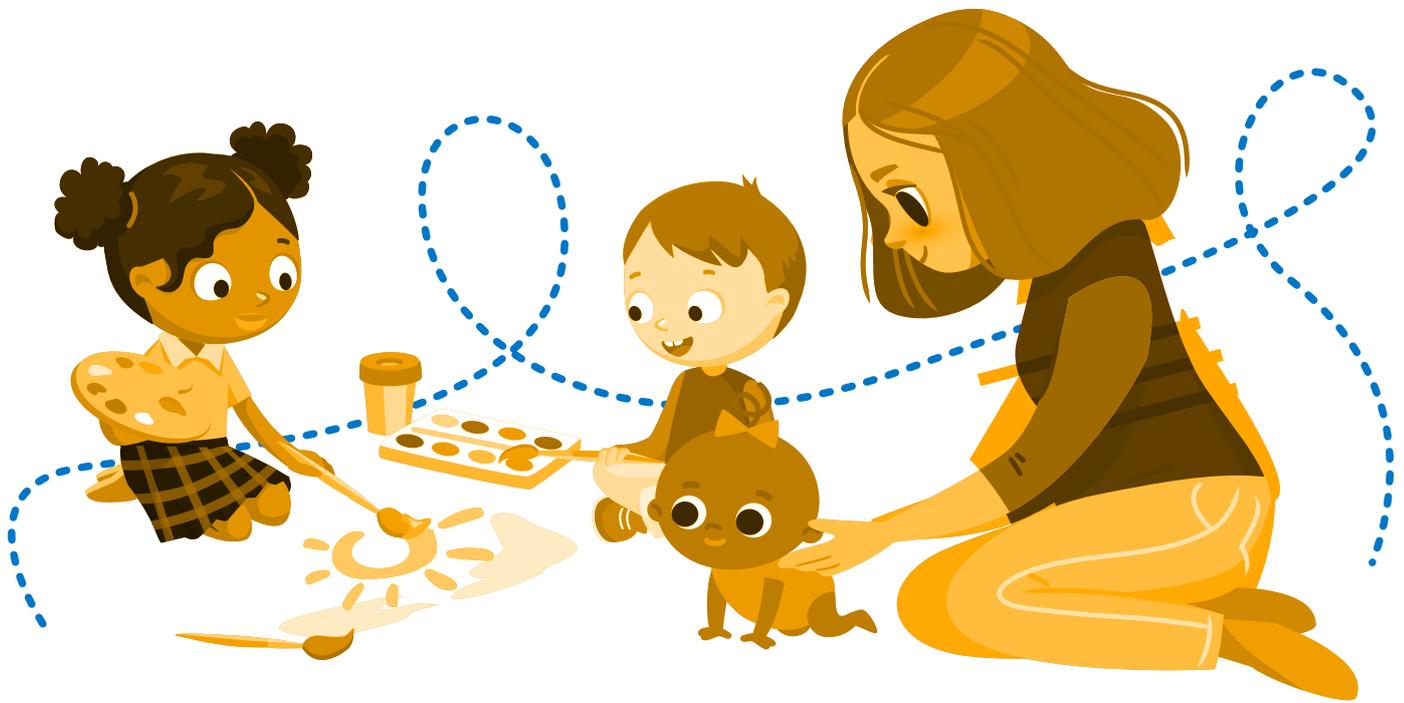
ORIENTACIONES PARA LAS FAMILIAS EN TIEMPOS DE QUEDARNOS EN CASA



Inau

PRIMERA INFANCIA





¡TIEMPO DE PINTAR!

Nuestra casa puede ser un buen lugar para dibujar y divertirnos juntos y juntas.

- Si tienen tizas se pueden mojar con un poco de agua y usar en pisos (luego se limpia con facilidad).
- También espejos o vidrios (siempre acompañados por una persona adulta) puede ser muy divertido, usando marcadores u otro material lavable.

¡A divertirse!

RECETA DE PINTURA CASERA DE DEDOS (para los más peques)

INGREDIENTES

- 6 tazas de agua (1 fría y 5 calientes)
- 2 tazas de maicena
- colorante alimenticio.

PASO A PASO

- Mezcla la maicena con una taza de agua fría
- Agrega el agua caliente (no hirviendo) a la mezcla anterior hasta que se consiga una textura de crema.
- Dejar reposar en frascos separados y agregar el colorante alimenticio en cada frasco.

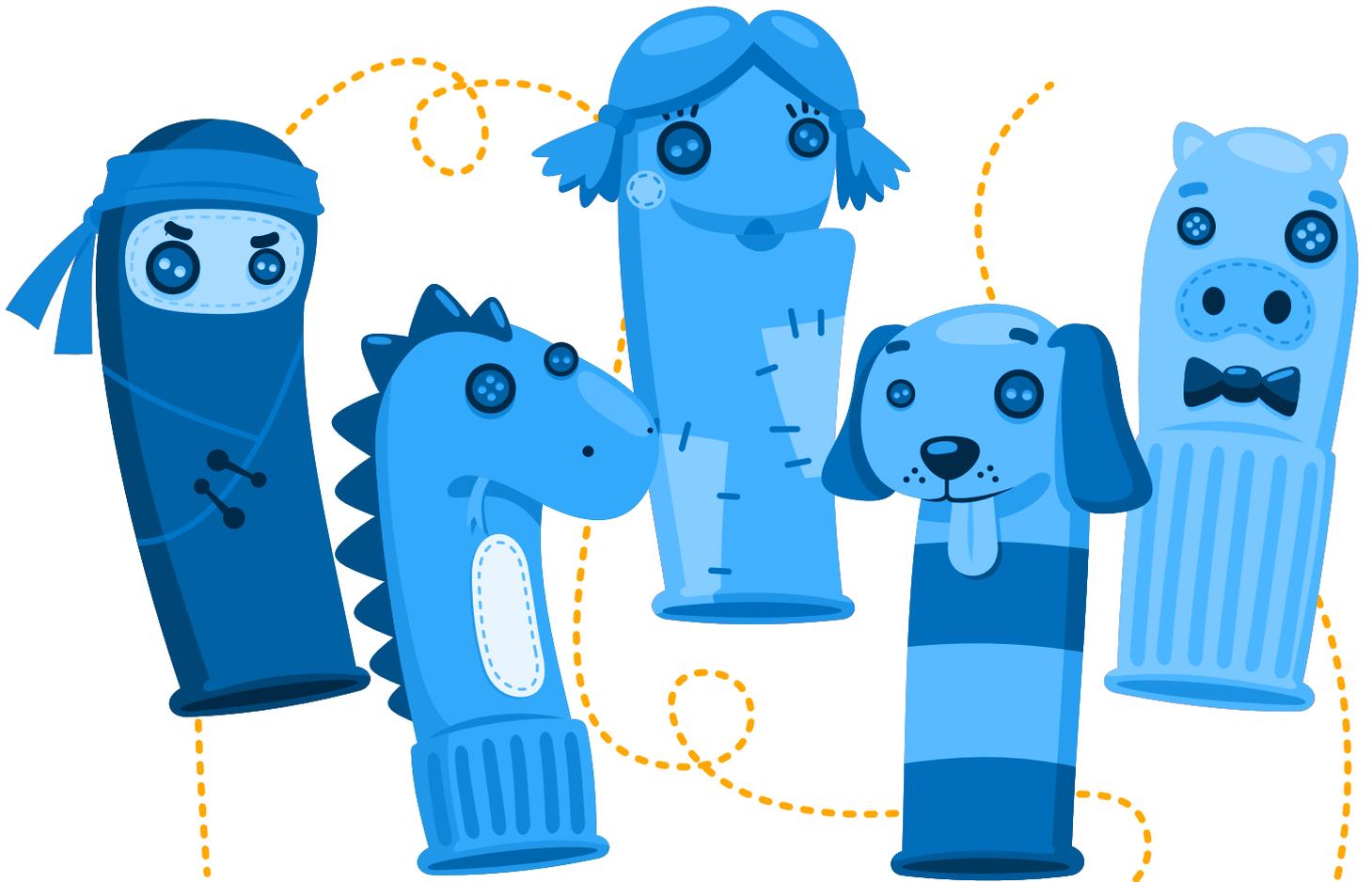
13/24

ORIENTACIONES PARA LAS FAMILIAS EN TIEMPOS DE QUEDARNOS EN CASA



Inau

PRIMERA INFANCIA



¡ES TIEMPO DE IMAGINAR!

Armar historias con diferentes personajes que puedan crear en casa. **¡Los títeres de dedo son ideales!** Se pueden hacer con medias o retazos de ropa vieja. Otra opción es con cartón o cartulina, es muy divertido.

14/24

ORIENTACIONES PARA LAS FAMILIAS EN TIEMPOS DE QUEDARNOS EN CASA



mau

PRIMERA INFANCIA



¡ES TIEMPO DE CONSTRUIR!

Usar el cartón que tengas a mano en tu casa. por ejemplo las cajas se pueden transformar en escudos, casitas, caretas, autos, edificios...

¡y todo lo que se puedan imaginar!

15/24

ORIENTACIONES PARA LAS FAMILIAS EN TIEMPOS DE QUEDARNOS EN CASA



Inau

PRIMERA INFANCIA





¡ACTIVEMOS LA IMAGINACIÓN!

Crear historias e inventar diferentes personajes es divertidísimo. Se puede utilizar retazos de telas para hacer disfraces: capas, vestidos, polleras, antifaces... Y si tenemos telas amplias - como sábanas o cortinas en desuso - las podemos transformar en casitas, carpas o escondites.

16/24

ORIENTACIONES PARA LAS FAMILIAS EN TIEMPOS DE QUEDARNOS EN CASA



mmau

PRIMERA INFANCIA



¡TIEMPO DE HACER MÚSICA!

Escuchar y crear música nos mejora el humor: muchos sonidos y canciones nos brindan sensaciones de bienestar y alegría. La música nos permite crear y convertirnos en artistas. Todo suena... nuestro cuerpo, nuestra voz y todos los objetos que tenemos alrededor. Pongamos música y hagamos instrumentos musicales; todo sirve: tapas, botellas, tubos de cartón, llaves viejas, cacerolas.

17/24

ORIENTACIONES PARA LAS FAMILIAS EN TIEMPOS DE QUEDARNOS EN CASA



TMAU

PRIMERA INFANCIA



¡LOS LIBROS!

Si tenemos libros infantiles en casa son una muy buena opción para estos días. **Cuentos que nos atrapen, adecuados a la etapa evolutiva, a la edad de cada uno. Libros con temas que les interesen.** Cuentos de animales, aventuras, fantasías... La lectura y la escucha de cuentos promueve el disfrute compartido, el lenguaje, la atención, la memoria, la imaginación, la creatividad, entre otros aprendizajes.

18/24

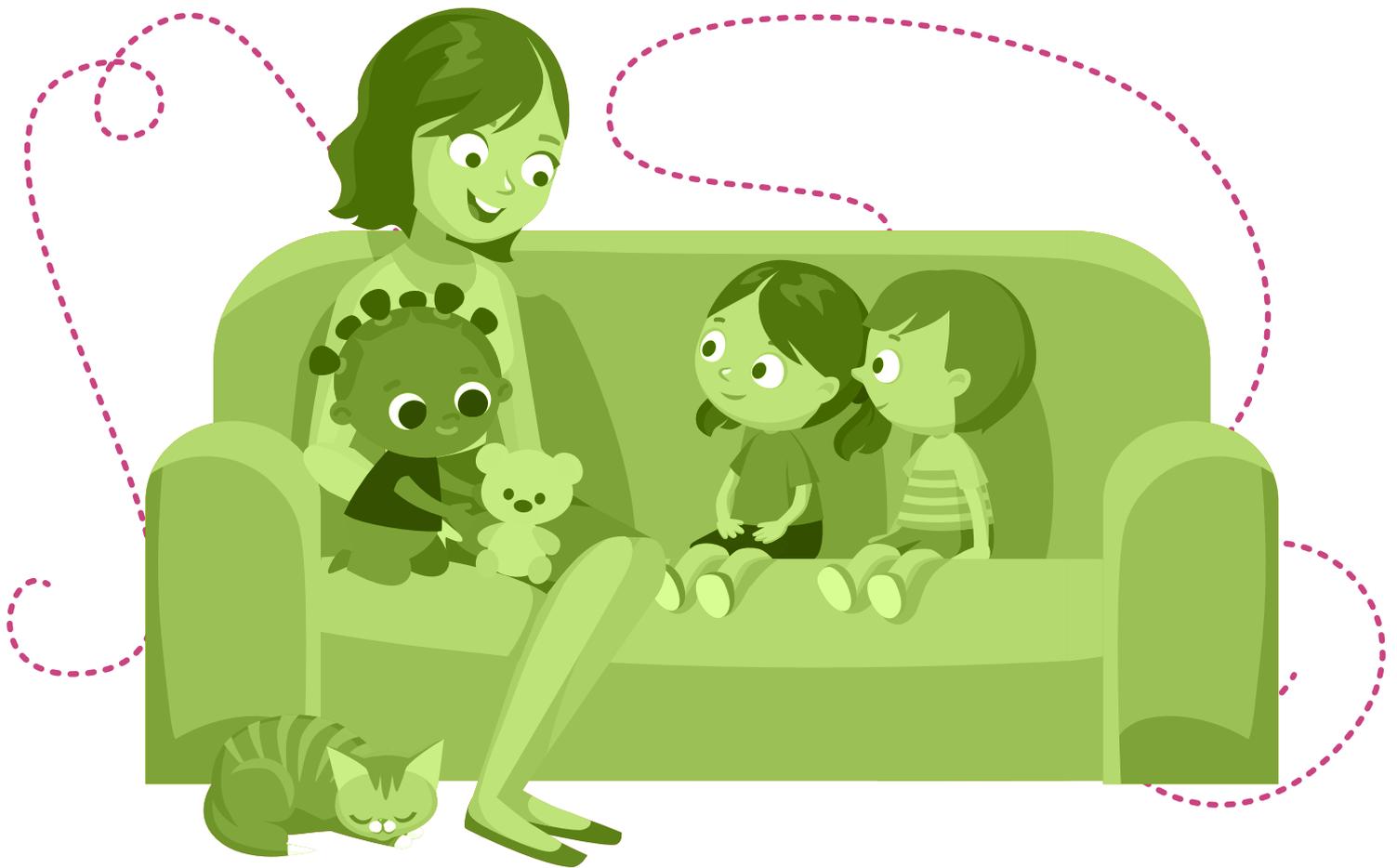
ORIENTACIONES PARA LAS
FAMILIAS EN TIEMPOS DE
QUEDARNOS EN CASA



mau

PRIMERA
INFANCIA





¡CONTEMOS HISTORIAS!

Contar historias de nuestra vida y narrar situaciones cotidianas puede ser muy estimulante.

- “Cuando yo era chiquita como vos me encantaba...”
- “Ayer venía caminando cerca de la casa de la abuela y de repente...”

A los niños y niñas les encanta escuchar historia reales de la vida y les ayuda a entender y expresar más palabras, imaginar y crear.

19/24

ORIENTACIONES PARA LAS
FAMILIAS EN TIEMPOS DE
QUEDARNOS EN CASA



mau

PRIMERA
INFANCIA





¿Y SI CREAMOS UNA BOTELLA DE LA CALMA?

Cuando nos sentimos como esa botella que al agitarla fuerte hace que la brillantina se descontrole, necesitamos parar y observar como de a poco se calma el agua, la brillantina y así también nos calmamos nosotros.

MATERIALES

- 1 botella descartable con tapa
- Agua
- Brillantina

PASO A PASO

- Rellenar la botella descartable con agua y brillantina.
- También ese puede agregar otros elementos que floten.
- Cerrar bien.
- Agitar y... entonces la calma llegará.

20/24

ORIENTACIONES PARA LAS FAMILIAS EN TIEMPOS DE QUEDARNOS EN CASA



Inmau

PRIMERA INFANCIA





¡JUGAR Y JUGAR!

¿Conocés el baile de las estatuas? Es divertidísimo: mientras suena la música se baila y cuando se frena todos nos convertimos en estatuas hasta que vuelva a sonar la música. También podemos jugar a la mancha, a las escondidas... al juego de las sillas, al veo veo, y a todo los juegos que quieran inventar. **¡La risa es parte del tiempo compartido!**

21/24

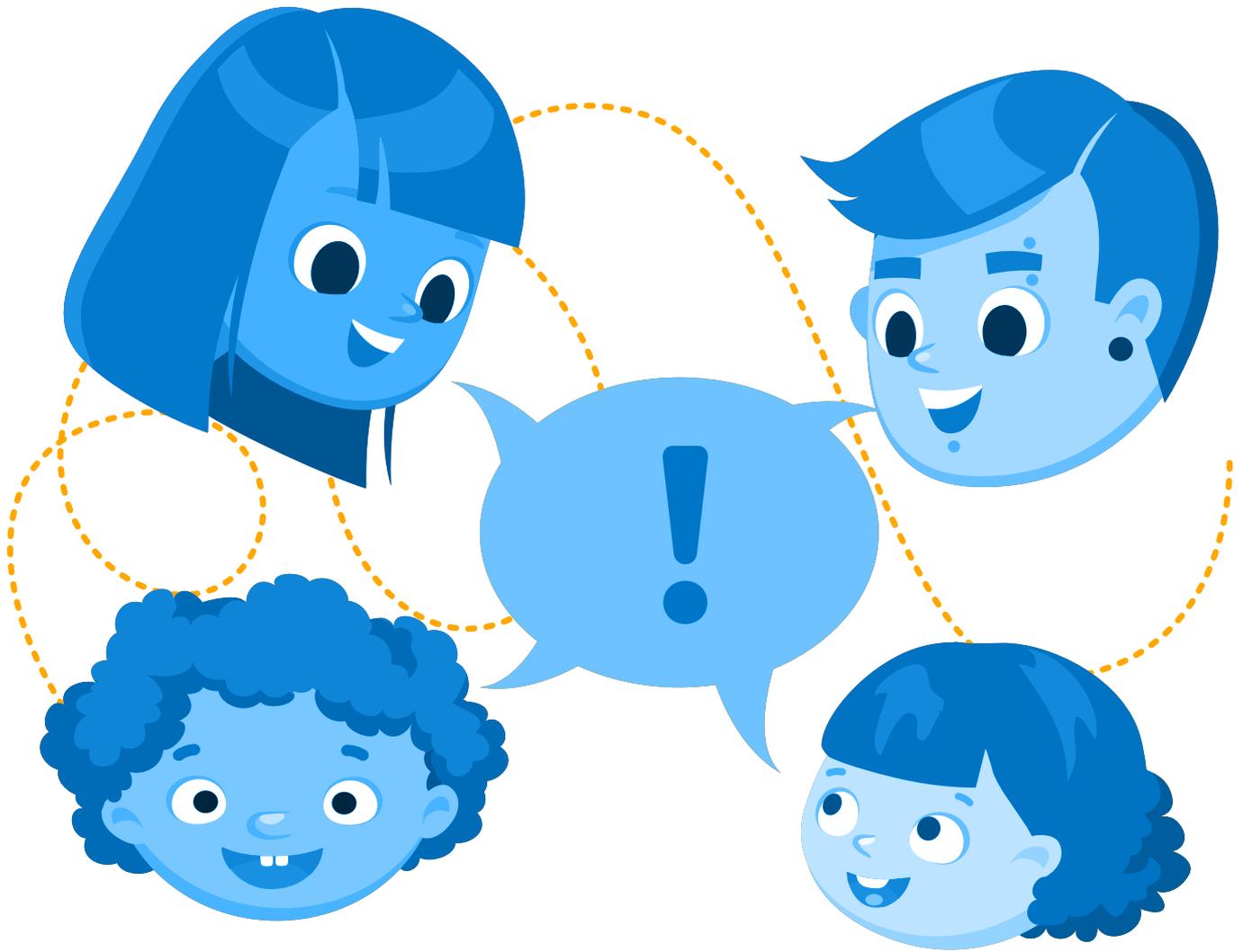
ORIENTACIONES PARA LAS
FAMILIAS EN TIEMPOS DE
QUEDARNOS EN CASA



TNAU

PRIMERA
INFANCIA





¡LAS VOCES TAMBIÉN JUEGAN!

Podemos jugar con nuestras voces a imitar animales. Animales feroces, tranquilos, grandes, chicos, de la granja, de la selva, rápidos, lentos, peludos, que viven en la tierra, en el mar... ¡Y también nos podemos animar a sumar los gestos y los movimientos de los animales!

22/24

ORIENTACIONES PARA LAS FAMILIAS EN TIEMPOS DE QUEDARNOS EN CASA



TMAU

PRIMERA INFANCIA





¡EN CASA TODOS PODEMOS COLABORAR!

Permitirles a los niños y las niñas participar en actividades como limpiar, cocinar, coser, bordar, arreglar muebles, cocinar, **asignando tareas sencillas adecuadas a la edad.**

23/24

ORIENTACIONES PARA LAS
FAMILIAS EN TIEMPOS DE
QUEDARNOS EN CASA



TMAU

PRIMERA
INFANCIA





¡MANOS A LA OBRA!

Jugar con masa siempre es muy divertido y relajante. Compartimos una receta de masa casera (no tóxica) para hacer en casa.

MATERIALES

- 2 tazas de harina
- 1 taza de sal fina
- Medio vaso de agua
- Colorante comestible (opcional)

PASO A PASO

- Ponemos la harina y la sal en un recipiente y revolvemos bien.
- Luego vamos agregando lentamente el agua para ir probando la textura. tiene que quedar firme y fácil de amasar con las manos.
- Si tienen el colorante comestible, agregar unas gotitas para dar color. **¡Y masa lista para usar!**

24/24

ORIENTACIONES PARA LAS
FAMILIAS EN TIEMPOS DE
QUEDARNOS EN CASA



mau

PRIMERA
INFANCIA



Instituto del Niño y Adolescente del Uruguay

DIRECTORIO

Pablo Abdala
Presidente

Fernando Rodríguez
Vicepresidente

Dardo Rodríguez
Director

Dirección General
Isabel Soto

Programa Primera Infancia
Directora - Muriel Presno

Equipo de Desarrollo Programático
Coordinadora - Adela Telles

Javier Allaume , Alejandra Akar, Carmen Bruzzone, Verónica Cambón , Analía Duarte, Carolina Lemaire, Sandra Misol, Raquel Ojeda, Mariela Pereyra, Andrea Ren, Irene Rubio, Gabriela Sapriza, Isabel Sapriza, Magdalena Solsona, Isabel Sorondo, Nora Uturbey, Carolina Vázquez, Yenny Velázquez.

Ilustraciones, maquetación y diseño: Quasar Creativos

Marzo 2020. Montevideo, Uruguay.

Obra publicada bajo licencia Creative Commons. Los contenidos del presente cuadernillo puede ser distribuido, copiado y exhibido por terceros si se muestran los créditos. Pero de este uso no se puede obtener ningún beneficio comercial y las obras derivadas tienen que estar bajo los mismos términos de licencia que el trabajo original.

