



#AsegúrateDeCambiarTusHábitos

# GUÍA ACTIVIDADES EN CASA

Niños 4-12 años

.....

Es momento de estar en el hogar, es la oportunidad de compartir **más con tus hijos** y hacer con ellos actividades que desarrollen sus capacidades físicas, cognitivas y socio afectivas que favorezcan su desenvolvimiento en la vida. Aquí encontrarás algunas herramientas e ideas para lograrlo.

.....

# Juntos, unidos y seguros

El cuidado es fundamental en estos momentos y los niños deben entender por qué tanto ellos como las personas mayores deben quedarse en casa. **Es muy importante que comprendan por qué no debemos salir y explicarles que de esta forma estamos protegiéndonos** y protegiendo a los otros; decirles que, al hacerlo, son como héroes que ayudan a cuidar a las personas, sobre todo a aquellas con una salud frágil. Asimismo, haz acuerdos con ellos para colaborar y apoyarse mutuamente. Busca realizar juntos manualidades y ejercicios físicos y enséñales que todos están compartiendo un espacio en el que debe haber amor y armonía. Escuchen música, vean televisión con información positiva, jueguen, diviértanse en familia y recuerden lavarse las manos periódicamente.



Pueden realizar un libro digital personalizado, que podría llamarse "Regreso a casa, regreso a mí", en el que anoten las actividades que encontrarás a continuación, de forma que queden registrados los compromisos y los aprendizajes, para transitar las emociones y darles una resignificación. El objetivo es trabajar desde lo positivo.

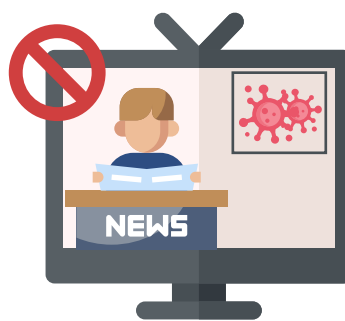
# TRABAJAR LA INCERTIDUMBRE



Es normal que los niños también presenten emociones ligadas a la incertidumbre generada por los cambios en su rutina de vida. Por eso, esta es una invitación a ser comprensivos y empáticos y a **validar las emociones y sentimientos de nuestros hijos**.

Estos cambios pueden producir estrés en los niños y, por consiguiente, cambios comportamentales y actitudinales. **Entender que la situación por la que se atraviesa es algo temporal y buscar actividades que disminuyan la ansiedad** puede facilitar el proceso.

A los niños se les debe contar la información netamente necesaria según su edad y desarrollo evolutivo, con el fin de evitar saturarlos de información que aún no pueden comprender. **Evita la televisión encendida con noticias del covid-19 y ten precaución frente a lo que ellos escuchan.**



**Habla con tus hijos acerca de sus preocupaciones, ayúdalos a expresar sus emociones mediante el juego;** así podrán disminuir el estrés que están viviendo.

**1.** Pregúntales sobre sus sentimientos (para que no los asumas, sino que tengas la certeza cuando ellos te los cuenten).

**2.** Valídalos, lo que están sintiendo tus hijos es importante para ellos

**3. Abórdalos mediante el juego:**



Pídeles que dibujen lo que están sintiendo (todos los integrantes del hogar).



Haz juegos de roles (cambia los papeles, siendo tu hijo el padre y tú el hijo).



Léeles su cuento preferido.



# La responsabilidad: me cuido y nos cuidamos

Quedarnos en casa es la oportunidad para disfrutar de la familia; este acto de valor salva vidas. Explícales el aislamiento:

***Están en casa para ayudar a los demás; no es porque estén enfermos, sino para cuidar a los otros como muestra de su amor y respeto por ellos. En este momento son como héroes que están salvando a las personas.***



## Actividades

(edades de 4 a 12 años):

- a.** Cuento sobre el coronavirus  
[https://www.copmadrid.org/web/img\\_db/publicaciones/rosa-contra-el-virus-cuento-para-explicar-a-los-ninos-y-ninas-el-coronavirus-y-otros-posibles-virus-5e72423588003.pdf](https://www.copmadrid.org/web/img_db/publicaciones/rosa-contra-el-virus-cuento-para-explicar-a-los-ninos-y-ninas-el-coronavirus-y-otros-posibles-virus-5e72423588003.pdf)



- b.** Explicación coronavirus video pollito (1:31 min.)

# La solidaridad

Estamos comprometidos con las personas más vulnerables. Otros cuidaron de ti, es tiempo ahora de cuidarlos y cuidarnos. Es el momento de trabajar en equipo con las personas que más queremos, es la oportunidad de compartir con la familia. Esta convivencia nos genera oportunidades para crear nuevas rutinas familiares.



## Actividades

Para trabajar el concepto de trabajo en equipo, haz una receta, como galletas o tortas, con quienes están en el hogar.



# Ser protagonista

Es un acto trascendente y relevante; este momento de hoy va a quedar en la historia. **Es algo esencial al bien común.** Estar en la casa es la oportunidad de cuidar, encontrar, redescubrir, conectarse con otras cosas. Mantengamos una actitud positiva.

## Actividades

- a. Jugar a ser superhéroes (4 a 8 años):**  
Asumir este rol y creer que salva a las personas, acompañándolas y ayudándolas.



- b. Jugar a ser líderes (8 a 12 años):**  
Cuando alguien se sienta triste o abrumado, invitarlo a hacer su actividad favorita, para entretenerlo y ocupar su mente en otra cosa.



# DESDE EL AUTOCUIDADO

Cuidarnos a nosotros mismos es también cuidar a los demás. Somos los primeros responsables de nuestra salud; debemos asumir el compromiso de velar por nuestra seguridad y bienestar con hábitos saludables que contribuyen a lograrlo.

## Actividades

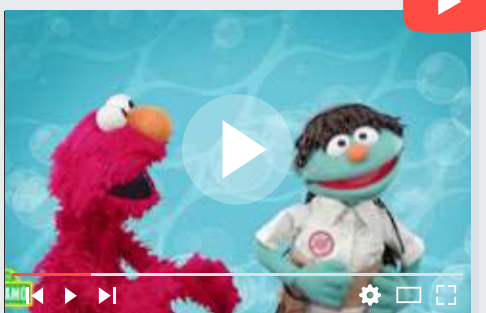
### 1. Lavado de manos (2 a 4 años)

Cantar las canciones:



Plim Plim, a lavarse las manos con agua y jabón (0:21)

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



Plaza Sésamo, lavado de manos

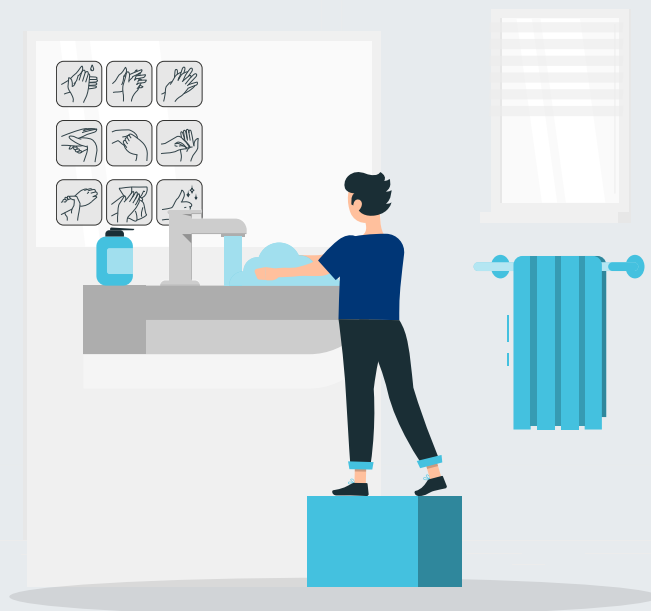
<https://www.youtube.com/watch?v=e0pecj7ZCcQ>



## (4 a 12 años)

- a.** Hacer un dibujo de cómo nos lavamos las manos y pegarlo en el baño para que todos podamos verlo.

Una rutina en casa clara será determinante para la salud física y mental y brindará a los niños seguridad y confianza.



- b.** Crear entre todos una cartelera con imágenes sobre la rutina diaria y pegarla en un lugar visible para todos. Puede hacerse con imágenes de revistas, periódicos o dibujarse con crayolas, marcadores o colores. En la rutina puede incluirse:



**Tiempo de concentración:** Realizar tareas del colegio o del jardín infantil.



**Tiempo de juego:** Escoger qué actividad lúdica quieren realizar, como pintar, hacer rompecabezas, jugar con plastilinas, según su edad y gustos.



**Tiempo de relaciones:** Dedicar un periodo del día para conversar con los seres queridos. Organizar videollamadas con los familiares y amigos, para que puedan escuchar sus vivencias y, de este modo, sentirse comprendidos.



**Tiempo físico:** Bailar, saltar lazo, correr, realizar una rutina con papá, mamá o hermanos.

• **Pausas saludables:** Musculoesqueléticas, que involucran movimientos de los diferentes segmentos corporales, como miembros superiores, inferiores, tronco, cabeza, ojos.

• **Pausas mentales:** Realizar dibujos, pintar, cantar, bailar, hacer chistes, reír.



**Tiempo de interiorización:** Técnica Koeppen de relajación para niños.

<https://www.musicarelajante.es/videos/relajacion-para-ninos-tecnica-koeppen/>

• **El juego del limón:**  
manos y brazos

• **El gato perezoso:**  
brazos y hombros

• **La tortuga que se esconde:**  
hombros y cuello

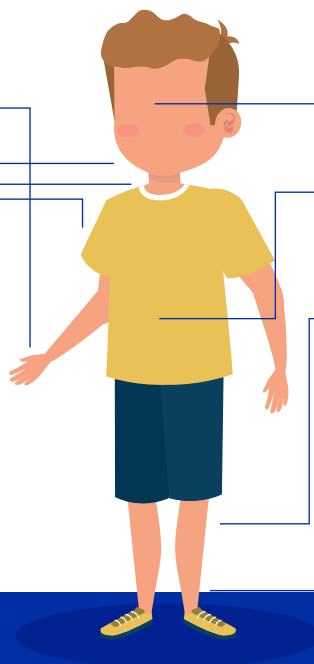
• **Jugando con un chicle enorme:**  
mandíbula

• **La mosca pesada:**  
nariz y frente

• **Jugamos con nuestro estómago**

• **Pasando la valla:**  
pies y piernas

• **Caminamos por el barro:**  
pies y piernas



**Tiempo de inactividad:** Periodo de aburrimiento cuando no hacemos nada.



**Tiempo de sueño:** Rutina de sueño establecida (incluidas siestas).



**Entre 1 y 3 años:**  
11 a 14 horas



**Entre 4 y 5 años:**  
10 a 13 horas



**Entre 6 y 12 años:**  
9 a 12 horas

A medida que cumplen con la rutina, **ponen una carita feliz que comunique que ya lo lograron.** Al final de cada día hacen un recuento de cómo les fue y una retroalimentación para mejorar al día siguiente.



# EL SUEÑO SALUDABLE

Dormir bien es fundamental para la salud física y mental. Por eso, estas son algunas situaciones que pueden presentarse con los niños de 0 a 12 años y las recomendaciones para afrontarlas con el fin de que los pequeños tengan un sueño saludable.

(Mayo Clinic y National Sleep Foundation  
<https://www.sleepfoundation.org/>).



## SITUACIÓN

### **La hora de dormir es un caos**

## ALTERNATIVAS

Al momento de llevar al niño a la cama, tú, como padre o cuidador, puedes encontrarte afeitado o estresado y, por tanto, esta actividad podría resultarte todo un desafío. Por esto, se recomienda hacer de la hora de dormir una rutina y una experiencia agradable, relajante y previsible que ayude al niño a hacer asociaciones positivas con el sueño. Para ello debes:

- Procurar que el niño realice actividad física 2-3 horas antes de dormir. Esto hace que quemes energía y esté más dispuesto para ir a la cama; además, eleva la temperatura corporal y, al bajar nuevamente, facilita la inducción del sueño.
- Evitar los juegos de video, la televisión y el acceso a aparatos tecnológicos, ya que estos dispositivos emiten una luz que activa al cerebro y puede interferir con la capacidad de dormir.
- Procurar que la habitación sea silenciosa, oscura y con temperatura agradable.

Proporcionarle al niño un baño con agua tibia (antes de la última toma de leche del día si es un bebé).

- Darle una cena liviana que no le genere malestar estomacal o brindarle la última toma de leche del día si es un bebé.
- Cepillar los dientes y utilizar ropa para dormir (debe ser holgada, cómoda y de acuerdo con la temperatura ambiente).
- Leerle un cuento (hay unos cortos y acordes con la edad de los niños) o ponerle canciones infantiles (preferiblemente, cántales tú mismo/a, procura no utilizar aparatos electrónicos para reproducir música).
- Hablarle sobre cómo estuvo tu día (evita relatos de angustia o estrés), contarle anécdotas curiosas, divertidas, logros que hayas tenido, personas que conociste y te impactaron positivamente, etc.

## SITUACIÓN

## ALTERNATIVAS

### **La hora de dormir es un caos**

- Hacer que el niño aprenda a conciliar el sueño en su cuna y no en tus brazos o los de los cuidadores. De no ser posible, lleva al niño a la cama cuanto esté somnoliento pero despierto, dale las buenas noches y retírate de la habitación.
- Mantener una rutina (tanto en los días de semana como fines de semana) le permitirá al pequeño saber qué espera cada noche y establecer patrones de sueño constantes y saludables.
- Experimentar para saber qué prácticas dan mejores resultados, pero una vez se establezca la rutina, mantenerla todos los días.

### **El niño no quiere ir a dormir**

- Evita las conversaciones, las risas y los sonidos procedentes de aparatos electrónicos o de personas alrededor, pues llaman la atención del niño y lo llevan a querer mantenerse despierto.
- Apaga o guarda los dispositivos electrónicos y mantén una atmósfera silenciosa cerca del momento de ir a la cama, para facilitar la transición a la hora de dormir.
- Dormir puede ser más atractivo si todos se tranquilizan antes de acostarse; así el niño irá asociando los ambientes silenciosos y tranquilos con ese instante y relacionará los ruidosos y activos con el momento de estar despierto.

### **El niño no quiere quedarse dormido solo**

Para alentar al niño a dormirse solo, es necesario hacerlo sentir seguro, para ello:

- Procura realizar la misma rutina de dormir toda la noche.
- Entrégale un objeto reconfortante, como una manta o su peluche favorito, para que si se despierta durante la noche, no se sienta solo.

## SITUACIÓN

### **El niño no quiere quedarse dormido solo**

## ALTERNATIVAS

- Si el niño le tiene miedo a la oscuridad, deja encendida una lámpara de luz amarilla (no blanca ni azul), lo más alejada posible de su cama, o deja la puerta de la habitación abierta (cerciórate de que el ruido del exterior sea el mínimo posible).
- Verifica que el niño esté seguro y confortable y retírate de la habitación.
- Entre los 6 y 12 meses, los bebés deben dormirse por sí mismos. Cuando están enfermos necesitarán más atención y cariño, por lo que es normal que los padres los tomen entre sus brazos y los arrullen para que se sientan mejor; sin embargo, es necesario que esta actitud no se prolongue para que no se habitúen a ello. Cuando el bebé se despierta muchas veces durante la noche, puede que se sienta molesto por algo; atiéndelo y asegúrate de que todo está bien (que no tiene el pañal sucio o que no tiene calor, frío, etc). Cuanto más se acerca su primer cumpleaños, el bebé irá durmiendo paulatinamente un poco más por las noche. Es aconsejable darle un chupete, acariciarle suavemente la espalda o el estómago, procurar no encender la luz de la habitación ni entretenerlo utilizando dispositivos tecnológicos.
- Evita volver a la habitación del niño si te llama y así harás que él descubra cómo volver a dormirse. Recuerda que estás ayudando al niño a que aprenda a dormirse solo; si te rindes y sigues apareciendo junto a su cama o te metes en la de él cada vez que te llame, eso es lo que el niño recordará y, probablemente, esperará la siguiente noche.
- Como alternativa a lo anterior, puedes intentar que tu hijo no dependa de tu apoyo esperando progresivamente periodos más largos antes de atender a su llamado. Cuando lo logres, procura que la visita no dure más de uno o dos minutos; tranquilízalo, frota su espalda suavemente evitando levantarlo de la cama y arrullarlo en tus brazos.

## SITUACIÓN

## ALTERNATIVAS

**El niño no se queda en cama**

- Si el pequeño se levanta con frecuencia para pedir agua, un peluche, que le leas un cuento, etc., procura satisfacer esas necesidades con anticipación durante la rutina para dormirse.
- Cuando el niño se levante, vuelve a acostarlo en la cama de manera inmediata; hazlo varias veces si es necesario.

**El niño se queda despierto hasta muy tarde**

- Si el niño no está cansado a la hora de acostarse, trata de reducirle la duración de las siestas durante el día.
- Revisa si la cantidad de tiempo que pasa en la cama supera las horas de sueño que necesita; en caso afirmativo, puedes retrasar el momento de acostarlo o adelantar la hora en que se despierta en 15 minutos algunos días, hasta que logre el margen de horas de sueño ideal según su edad.

**El niño se despierta durante la noche y no vuelve a dormirse sin tu ayuda**

- Utiliza las recomendaciones previas para un niño que no se duerme solo.
- Si tuvo pesadillas, responde rápidamente, tranquilízalo, aclarando que solo fue un sueño, que tú estás con él; habla sobre el sueño y cuando esté listo, ánimalo a dormirse nuevamente.

**Sientes frustración por los problemas para dormir del niño**

Te molesta o te agota el llanto, te enfadas con el niño o te rinde y dejas que se quede dormido frente al televisor o en tu cama:

- Las batallas a la hora de dormir pueden poner a prueba la determinación de los padres, pero ceder a las exigencias del niño o responder negativamente no ayudará a solucionar los problemas para lograr el sueño.
- Recuerda que le estás enseñando una habilidad importante.

## SITUACIÓN

### **Sientes frustración por los problemas para dormir del niño**

### **Terrores nocturnos**

## ALTERNATIVAS

- Utiliza refuerzo positivo, como una tabla de caritas, felices por cada noche que durmió solo y sin requerir ayuda o acompañamiento.
- Establece un objetivo alcanzable y, si lo cumple, recompénsalo con una carita feliz a primera hora de la mañana siguiente. Con el tiempo, podrás establecer objetivos más desafiantes.
- Nunca es tarde para enseñarle al niño buenos hábitos de sueño; tu constancia dará frutos y todos podrán dormir bien por la noche.

Los terrores nocturnos no son lo mismo que las pesadillas. Quien tiene una pesadilla se despierta y puede recordar algunos detalles; en cambio quien sufre un episodio de terror nocturno sigue durmiendo.

Por la mañana, los niños no suelen recordar nada de sus terrores nocturnos. Estos son los signos y síntomas de estos terrores:

- Comenzar con un grito atemorizante; sentarse en la cama y verse asustado.
- Mirar fijo y con los ojos muy abiertos.  
o Transpirar, respirar pesadamente y tener el pulso acelerado, la cara ruborizada y las pupilas dilatadas.
- Patear y pegar.
- Ser difícil de despertar y, si se logra, mostrarse confundido.
- Ser difícil de consolar.
- No recordar el suceso a la mañana siguiente o tener pocos recuerdos de este.
- Posiblemente, salir de la cama y correr por ella o tener una conducta agresiva si se le impide el paso o se la contiene.

## SITUACIÓN

### **Terrores nocturnos**

## ALTERNATIVAS

### • **Consulta al médico si los terrores nocturnos**

- Aparecen con más frecuencia.
- Interrumpen de forma habitual el sueño de quien los padece o el de otros familiares.
- Provocan problemas de seguridad o lesiones.
- Provocan síntomas diurnos de somnolencia excesiva o problemas para cumplir con tus tareas.
- Siguen apareciendo después de la adolescencia o comienzan en la adultez.

### • **Factores que pueden contribuir a los terrores nocturnos:**

- No dormir lo suficiente (según las horas requeridas por edad)
- Excesivo cansancio, estrés o Interrupciones en el horario para dormir, viajes o interrupciones del sueño
- Fiebre
- Tomar un nuevo medicamento
- Dormir en un nuevo ambiente o lejos de su hogar
- Consumir demasiada cafeína (recuerda que los chocolates, las bebidas achocolatadas, la Coca cola, la Pepsi cola y las bebidas oscuras contienen cafeína)

### • **No existe un tratamiento para los terrores nocturnos, pero puedes ayudar a prevenirlos:**

- Reduce el estrés de tu hijo.
- Crea y mantén la rutina a la hora de acostarse, que sea sencilla y relajante.
- Asegúrate de que tu hijo descanse lo suficiente.
- Ayúdalo a no estar excesivamente cansado.
- No permitas que se quede despierto hasta muy tarde.



## SITUACIÓN

### Terros nocturnos

## ALTERNATIVAS

- Si tiene terrores nocturnos a la misma hora todas las noches, puedes intentar despertarlo entre 15 y 30 minutos antes para ver si esto los evita.

Comprender los terrores nocturnos puede aliviar las preocupaciones del niño y ayudarlo a dormir bien, pero si estos son reiterativos, habla con el médico para saber si es necesario acudir a un especialista.



# Es tiempo para estar en casa

## Cuídate, cuídalos