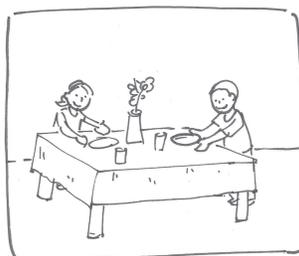
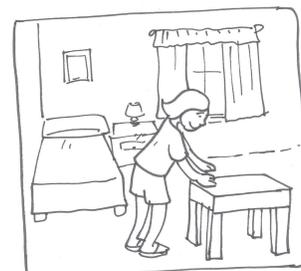


Actividades en casa con los niños y las niñas



Este folleto es una adaptación del elaborado por UNICEF en Guatemala. Es parte del apoyo técnico que brindan al Ministerio de Educación de Panamá, el Banco Interamericano de Desarrollo y el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF).

Distribución gratuita

Primera edición: 50,000 ejemplares

Marzo 2020

¡Es tiempo de quedarnos en casa!

Los niños y niñas sabemos que estamos viviendo días diferentes. Por ahora, no vamos a la escuela y debemos quedarnos en casa. Pero, puede ser la oportunidad para hacer actividades y juegos divertidos que, normalmente, no hacemos.

Antes que todo, es importante que sigamos los consejos de los adultos y no salgamos a la calle, que sigamos un horario para hacer las tareas del hogar y las que nos han dejado de la escuela y ... al cumplir con todo, ¡Tendremos tiempo para jugar!

Este folleto contiene algunas sugerencias diversas de juegos y actividades que puedes hacer en tu casa. Puedes pintar y personalizar el folleto que llega a ti por iniciativa del Ministerio de Educación con el apoyo del Banco Interamericano de Desarrollo (BID) y del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) .

“Esperamos sea una gran experiencia familiar”



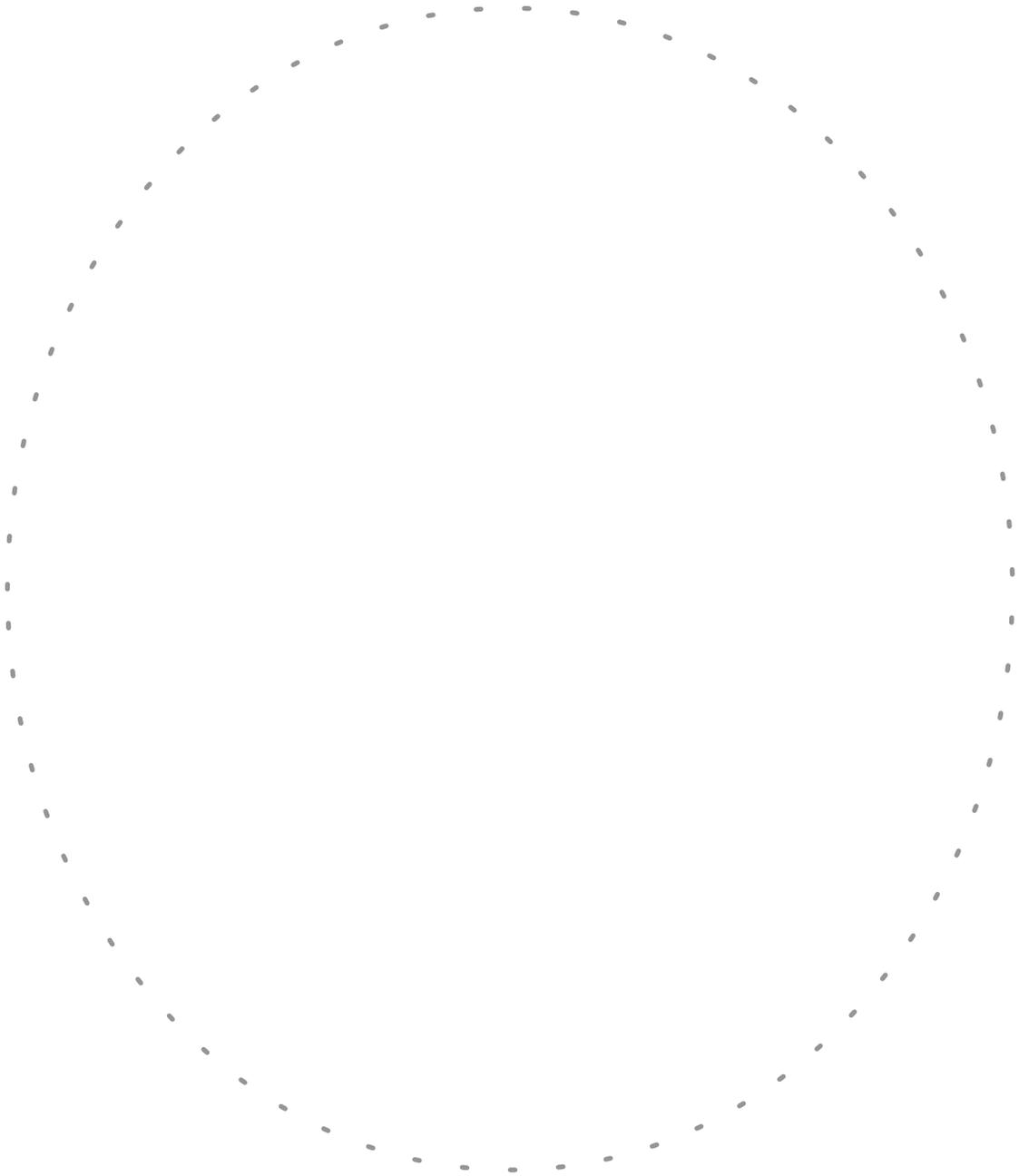
MINISTERIO DE
EDUCACIÓN



Mi nombre es: _____

Tengo: _____ **años**

Haz un retrato tuyo aquí:





Prepara recetas sencillas de cocina.

Haz una receta de fácil preparación con los ingredientes que tengas en casa: ensalada de frutas, galletas y otros.



Pon a volar tu imaginación.

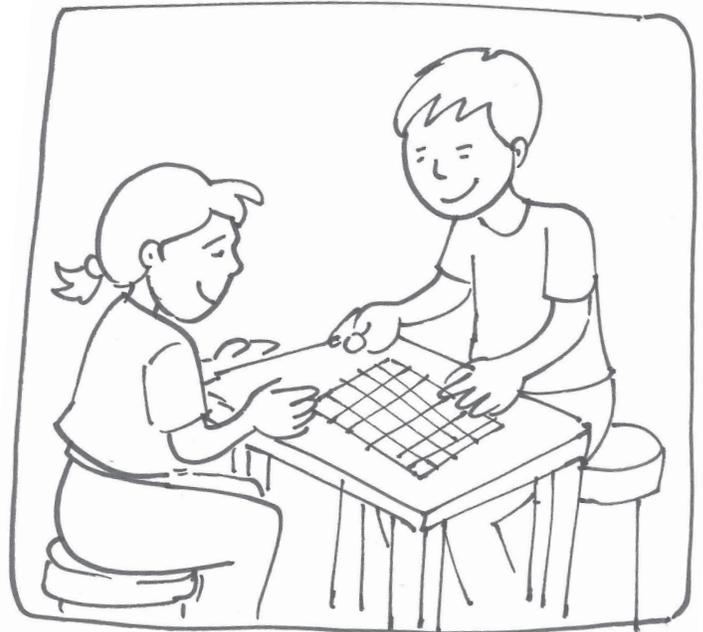
Puedes grabar un video, anuncio o escena, utilizando un teléfono, cámara real, o elaborada con cartón u otro material.



Disfruta aprendiendo palabras y letras.

Simulando el juego de voleibol con un globo, cada vez que lo toques, menciona los números, letras que conozcas, animales, o los nombres de los miembros de tu familia.

Cada día puedes seleccionar uno de estos temas o el que sea de tu preferencia.



Juegos de mesa, como juegos de memoria, cartas, damas chinas, bingos, juegos de rompecabezas, dominó y otros que tengas en tu casa.



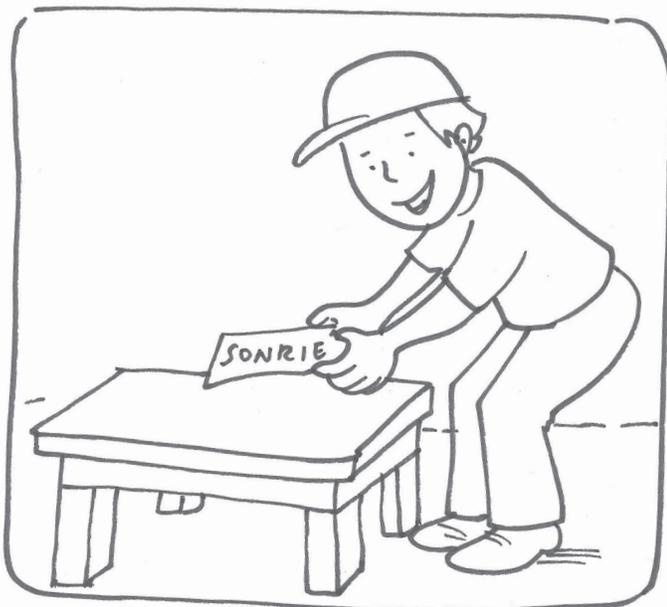
¡Adivino lo que haces!

Realizo mímicas o gestos para que los demás adivinen.

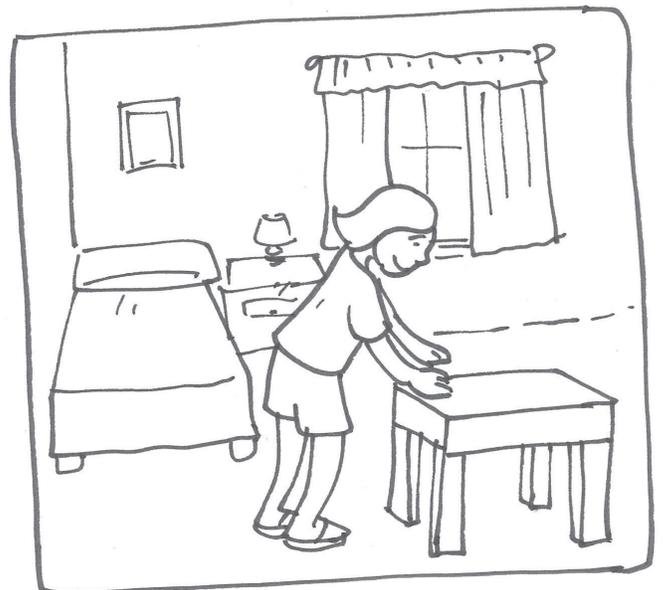


Frio o caliente.

Esconde un objeto y encuéntralo moviéndote por el espacio, sabiendo que frio es lejos y caliente es cerca.



El correo en casa, en forma creativa, deja mensajes sorpresa (dibujos, garabatos o palabras) por la casa. Le sacarás una sonrisa a quien los encuentre.



Redecora o arregla espacios de tu casa.

Prueba a cambiar muebles de sitio.



Inventa una coreografía o baile, escoger una canción de moda e inventar una coreografía.

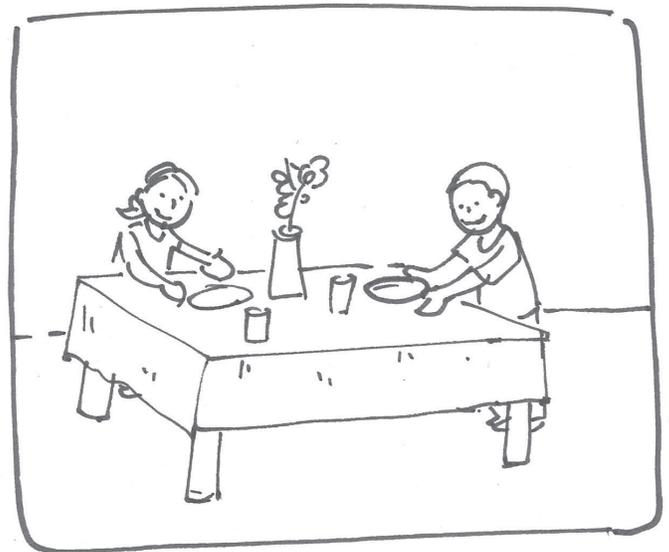


Construyo fotografías, intenta dibujar personas, paisajes, animales o cosas que llamen tu atención.



Grabar un programa de radio.

Imagina que tienes un programa de radio ¿qué le contarás a tus oyentes? ¿qué tipo de música pondrás? Lo puedes grabar y luego oírlo.



Ayudo en la preparación de la mesa.

Durante la preparación de la mesa refuerzo conceptos (izquierda, derecha, muchos, pocos, cantidades y otros) considerando la ubicación de los utensilios, vasos y platos.



Invento y aprendo cantos, rimas, travalenguas, poemas, adivinanzas y refranes, intento inventar, con la ayuda de mi familia, diferentes expresiones literarias.



Movimientos naturales, con ayuda de mi familia, tomo diferentes posiciones: parado, sentado, piernas cruzada, agachado, posición de gatico y otros.

También puedes hacer movimiento como correr, saltar, saltar obstáculos y otros.



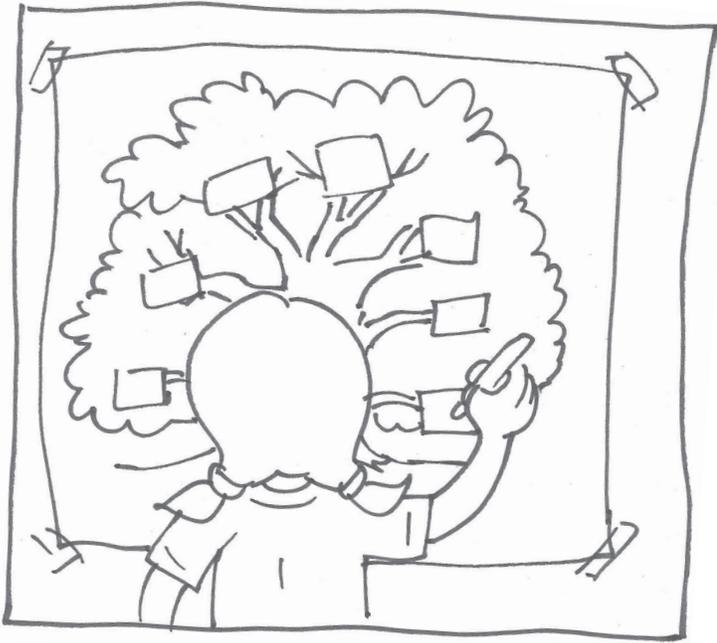
Desfile de disfraces.

A crear personajes y realizar un desfile.



Jugar si fuera.

Si fueras un animal ¿quién serías? ¿por qué?
 ¿y si fueras un planeta, una comida,
 una prenda de ropa?



Construyo mi árbol genealógico.

Con ayuda de mi familia, elaboro mi árbol genealógico con mis papás, abuelos y hermanos.

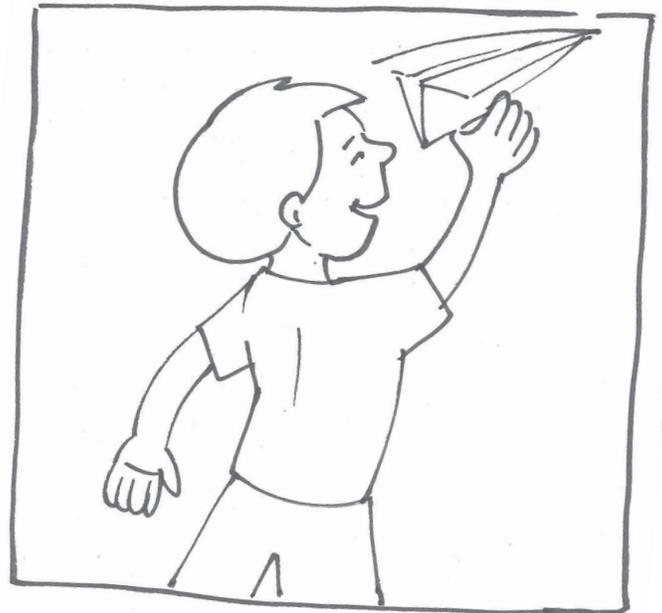


Hago un campamento, intento construir un campamento usando horquillas, sábanas y muebles. En el campamento podrás disfrutar de contar cuentos e historias.



Mi diario de dibujo.

En un cuaderno realizo un dibujo libre diariamente sobre momentos especiales.



Aviones de papel.

Construye aviones de papel.



Mira lo que hice.

Reunido con tu familia presenta y describe tu creación (dibujo, pintura, garabatos o masilla). Pídeles a tus papás que imiten lo que has hecho.



Invento personajes y súper héroes.

Cada uno elige un personaje o súper héroe, menciona sus cualidades y que comience el juego...



El telefonito.

Formados en círculo con tu familia, piensa en un mensaje y cuéntaselo en secreto a la persona que tengas a tu lado, y ese al siguiente hasta que el mensaje llegue al último. Al final debes comparar el mensaje inicial con el mensaje terminado.



Personajes de cuento.

Lean un cuento haciendo cada uno la voz de un personaje.



Hacer un collage.

Saca las revistas o periódicos viejos y desarrolla un paisaje o un personaje divertido.



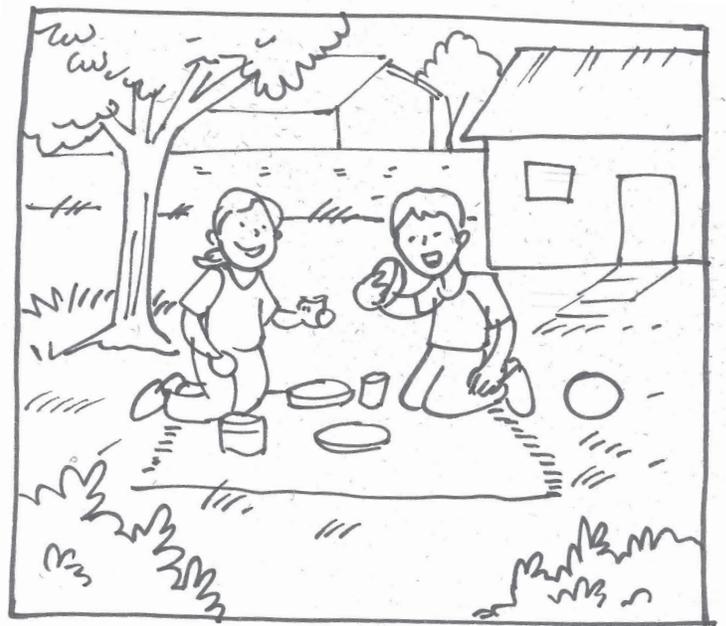
Mi primer experimento.

En un frasco, con algodón humedo o tierra, coloca una semilla de poroto, maíz, lenteja u otras. Revisa día a día para observar su crecimiento.



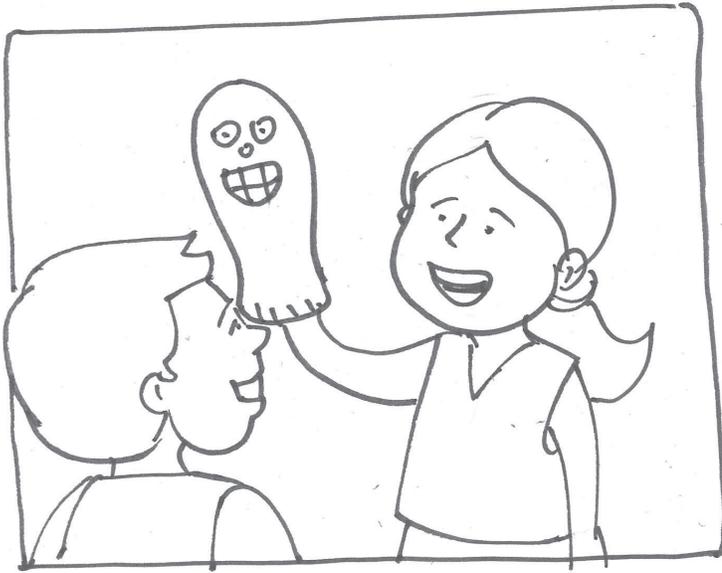
Intento escribir una carta especial para un miembro de mi familia.

Escoge a una persona especial y escríbele una carta. Le gustará recibirla.



Hacer un día de campo en casa.

Prepara un refrigerio, saca un mantel o sábana y simula un día de campo en un espacio en tu casa.



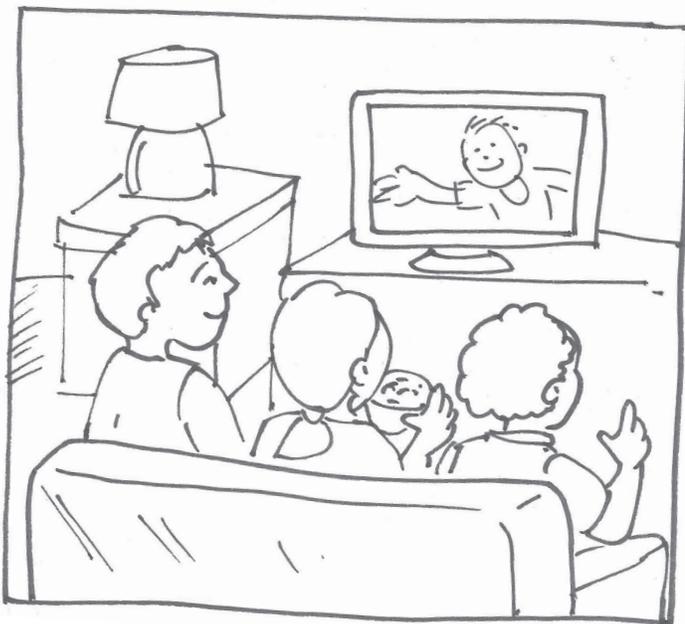
Títeres con calcetines.

Busca calcetines viejos para construir títeres, con botones, marcadores, retazos de tela, etc.



Hacer un karaoke.

Escoge un objeto como micrófono y a cantar...



Cine en casa.

Prepara entradas, millos y a disfrutar de una película en familia.



Escondite.

Identifica los mejores lugares para esconderte en casa, un miembro de la familia cuenta de 1 a 10 y a buscar...



Lo que me gusta de ti.

Cuenta en voz alta o escribe lo que más te gusta de los miembros de tu familia.



Trabalenguas.

¿Cuál es el trabalenguas más difícil que conoces?
¿Lo puedes decir más rápido?



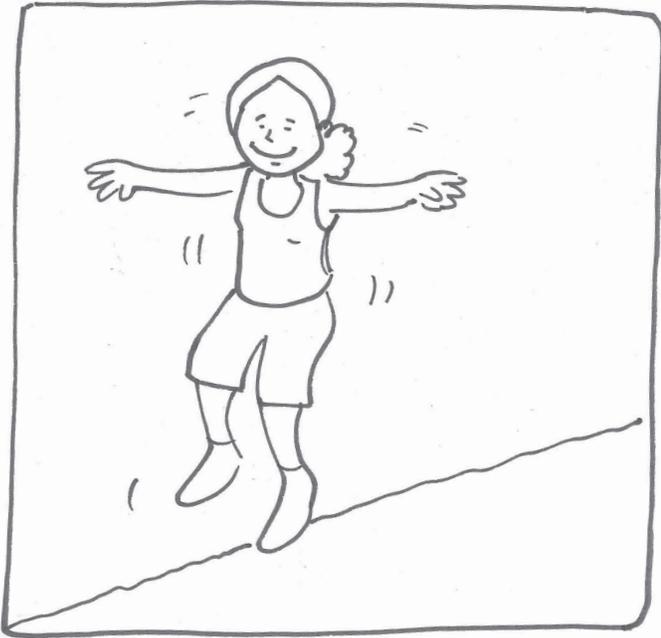
Dibujo o escribo utilizando mis pies.

¿Eres capaz de escribir tu nombre con un pie o dibujar una casa?



Contar chistes.

A compartir los mejores chistes...



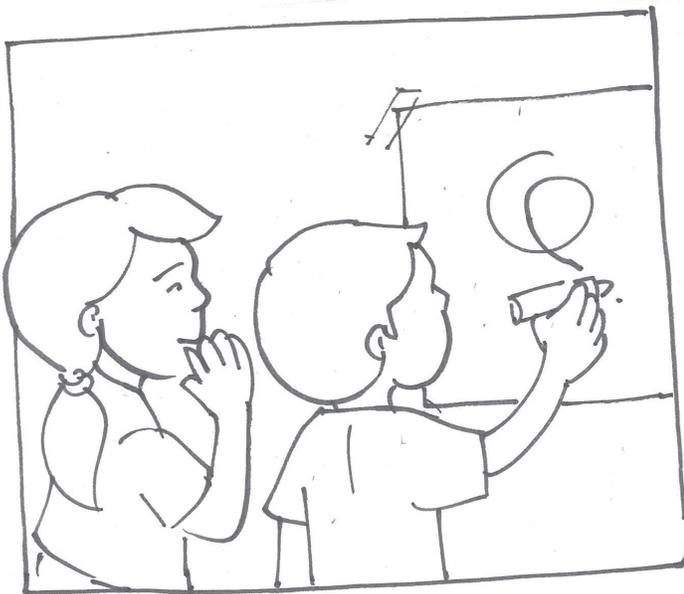
Equilibrista.

Con una cinta o lana, camina por encima como si fueras un equilibrista. No es tan fácil como parece.



Búsqueda del tesoro.

Esconde un objeto, sitúalo en un plano de tu casa, y a buscar el tesoro.



Dibujo colectivo.

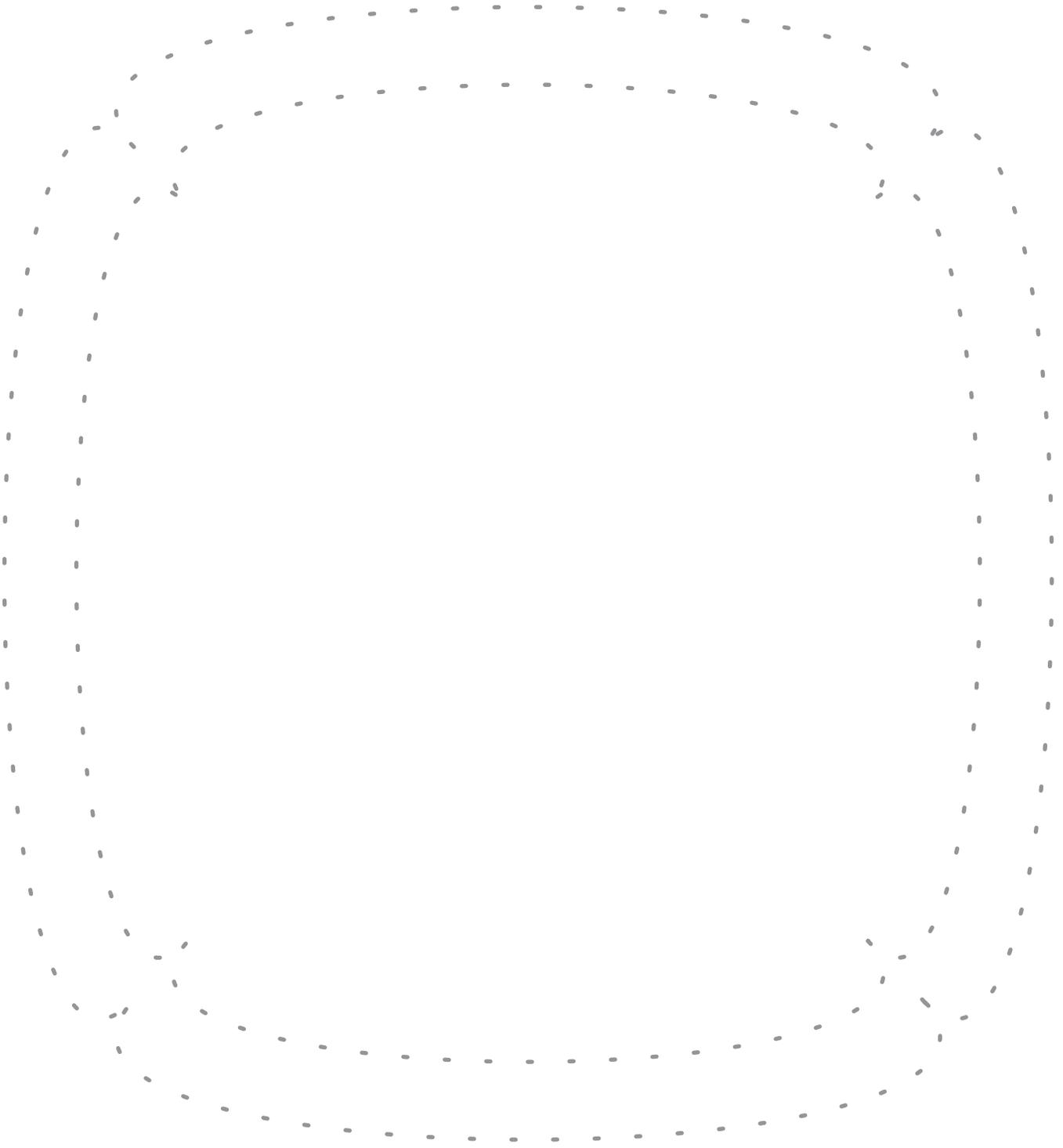
Dibuja cualquier garabato en un papel y el siguiente tiene que utilizarlo para dibujar algo con sentido.



Mis canciones favoritas.

Compartan en familia las canciones favoritas.

Pinto mi familia





MINISTERIO DE
EDUCACIÓN



Folleto gratuito