

Coronavirus (COVID-19)

Crear, aprender y divertirse en casa

Guía de recomendaciones
y actividades para
chicas y chicos

Argentina unida



Secretaría Nacional de Niñez,
Adolescencia y Familia



Ministerio de
Desarrollo Social
Argentina

Responsable de contenidos

Secretaría Nacional de Niñez, Adolescencia y Familia (SENAF)
Ministerio de Desarrollo Social

Desarrollo y revisión de contenidos

Área de Comunicación - SENAF

Dirección Nacional de Sistemas de Protección - SENAF

Dirección de Fortalecimiento y Formación en Primera Infancia - SSPI - SENAF

Coordinación editorial

Jefatura de Gabinete. Área Comunicación - SENAF



Con el apoyo del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF)

Foto tapa: UNICEF

Introducción

La propagación del nuevo coronavirus (COVID-19) provocó la emergencia sanitaria a nivel mundial. En la Argentina, el Estado declaró el aislamiento social obligatorio para prevenir los contagios. Esto quiere decir que todas y todos debemos quedarnos en casa.

Si bien las niñas, los niños y los adolescentes no son considerados población de riesgo para el COVID-19, pueden enfermarse o ser portadores asintomáticos del virus y contagiar a personas más vulnerables. Por esta razón, todas las familias deben seguir las medidas de aislamiento para cuidarse a sí mismas y a quienes conforman los grupos de riesgo (mayores de 65 años, embarazadas y personas con enfermedades de base).

Quedarse en casa puede ser difícil para las niñas, los niños y los adolescentes. En lo que va de la cuarentena, han hecho un gran esfuerzo para dejar de lado sus rutinas y cumplir el aislamiento. Incluso el presidente de la Nación se dirigió a las niñas y a los niños en uno de sus mensajes y los felicitó especialmente.

La Secretaría Nacional de Niñez, Adolescencia y Familia del Ministerio de Desarrollo Social de la Nación elaboró esta guía con recomendaciones, ideas y recursos para que los adultos compartan con chicas y chicos. ¡Y para que puedan también disfrutar en familia!

Jugar juntos, construir espacios amables, tener paciencia, escucharlos y abrazarlos también es protegerlos.

¡Esperamos que les resulte útil!



Al final de esta guía podrán encontrar información útil

- › **Excepciones para el traslado de chicas y chicos durante el aislamiento obligatorio.**
- › **Líneas telefónicas gratuitas de ayuda y asesoramiento.**

Información sobre el coronavirus

Es muy importante que hablemos con los chicos y las chicas sobre la situación que estamos viviendo, que entiendan por qué tenemos que cuidarnos, cómo debemos hacerlo y también por qué nos tenemos que quedar en casa, sin ir a la escuela o la plaza. Prestar atención a sus preguntas, escucharlos y responderles con amor, sinceridad y tranquilidad los ayudará a transitar este momento de la mejor manera.

Para hablar con los chicos y las chicas sobre coronavirus, es fundamental que los adultos de la casa tengan información clara y precisa. Aquí compartimos algunas preguntas y respuestas que vale la pena tener a mano.

¿Qué es el nuevo coronavirus?

Es un nuevo virus que causa una enfermedad llamada COVID-19. La mayoría de las personas que se enferman tienen síntomas leves y algunos no tienen ninguno. Son las personas mayores o con otras afecciones de salud las que suelen presentar síntomas más graves.

¿Cómo se contagia?

Se transmite de una persona a otra a través de las gotas procedentes de la nariz o la boca que salen despedidas cuando la persona infectada tose, estornuda o habla. También se transmite por contacto con manos, superficies u objetos contaminados por esas pequeñas gotas que son imperceptibles. Para explicarles a los chicos la importancia de lavarse muy bien las manos, tenemos que saber que el COVID-19 puede sobrevivir en una superficie varias horas, pero puede eliminarse con desinfectantes sencillos como lavandina o alcohol diluidos, agua y jabón.

¿Cuáles son los síntomas del coronavirus?

La fiebre, la tos y la dificultad para respirar son algunos de sus síntomas. En casos más graves, la infección puede causar neumonía o insuficiencia respiratoria. En pocas ocasiones, la enfermedad puede ser mortal. Estos síntomas son similares a los de una gripe o un resfrío común, que son mucho más frecuentes que el COVID-19. Por ese motivo, para saber si una persona está infectada es necesario hacerle una prueba.

¿Qué debemos hacer para cuidarnos?



› Lavarnos las manos frecuentemente con agua y jabón durante 40 a 60 segundos.



› Estornudar o toser sobre el pliegue del codo o sobre un pañuelo descartable y tirarlo a la basura inmediatamente (no se debe dejar sobre ninguna superficie ni guardar en el bolsillo).



› Mantener ventilados los ambientes; es decir, abrir las ventanas varias veces al día.



› Si debemos salir a hacer compras o por fuerza mayor, es importante desinfectar todo lo que traigamos de afuera y lavarnos las manos al volver. Sacarse el calzado que usamos afuera y dejarlo sobre un trapo con lavandina también es una medida de prevención.



› Al volver de pasear a nuestra mascota, lavarle las patas con agua y jabón blanco para entrar a la casa.

¿Cómo hablar sobre el coronavirus con chicas y chicos?



- › **Iniciar la conversación preguntándoles qué saben y respondiendo con lo que les interesa saber.** Es importante transmitir la información necesaria para que sepan cómo cuidarse de manera simple y clara.
- › **Explicar el aislamiento social poniendo el acento en que es una situación transitoria.** Destacar que, cumpliendo el aislamiento, todas y todos estamos contribuyendo al bien común. También remarcar las cosas que a ellos y a ellas les gustan de estar en casa: poder dormir más, jugar a juegos en familia, etc.
- › **Hablar sobre las ideas negativas que puedan haber surgido con relación al coronavirus,** evitando la discriminación con quienes se contagian.
- › **Preguntarles cómo se sienten** y tranquilizarlos en relación a que los adultos estamos haciendo lo necesario para mantenernos sanos y cuidar a quienes se enfermen.
- › **Acompañar las situaciones de angustia o ansiedad** que puedan presentarse a través de enojos o caprichos, escuchando sus preocupaciones y brindándoles tiempo, atención, paciencia y cariño durante estos días.
- › **Podrán encontrar más recomendaciones** para apoyar y contener a niñas, niños y adolescentes en la guía [Recomendaciones sobre la salud mental de niñas, niños y adolescentes](#) del Ministerio de Salud de la Nación.

RECURSOS PARA CONVERSAR SOBRE EL VIRUS

› Videos

[Zamba contra el coronavirus](#) (canal Pakapaka)

[Niña contra el coronavirus](#) (canal Pakapaka)



› Cuento

[El escudo protector contra el rey virus](#)
de Guadalupe del Canto

› Canción

[A lavarse las manos - Buena Banda](#)
(Ministerio de Salud de la Nación – Canal Encuentro)



Para canalizar dudas sobre el coronavirus (COVID-19), los síntomas y cómo prevenirlo, se puede llamar al **120**, una línea gratuita del Ministerio de Salud de la Nación disponible las 24 horas desde cualquier lugar del país. O ingresar a la web oficial argentina.gob.ar/coronavirus.

Es muy importante informarnos siempre a través de las fuentes oficiales.

Recomendaciones para transitar el aislamiento social en familia

- › **Sostener una rutina**, armando en familia un esquema diario de actividades que ayude a organizar las tareas y a prever qué va a pasar cada día. Es importante que las chicas y los chicos participen activamente en el armado del cronograma diario.
- › **Asignar un tiempo diario a la realización de tareas escolares** (si es posible, durante el horario escolar habitual).



- › **Incluir 30 minutos de actividad física cada día.**
- › **Planificar el uso de la tecnología.** Limitar la cantidad de horas de exposición a pantallas y priorizar los usos saludables (estar conectados con familiares, amigas y amigos o compartir contenidos audiovisuales de calidad en familia). En esta guía encontrarás muchas recomendaciones.
- › Si bien las pantallas ofrecen muchas posibilidades para explorar, conocer e interactuar, también pueden presentarse situaciones de violencia, como el acoso entre pares, el bullying y el acoso sexual. **Los adultos debemos estar atentos al uso que hacen chicas y chicos de las pantallas**, conversar con ellos sobre lo que ven en Internet y ofrecer nuestra ayuda frente a intercambios que los angustien.
- › **Sostener los lazos afectivos mediante comunicaciones con amigos, amigas y familiares.** Una buena idea es organizar almuerzos, meriendas o cenas virtuales a través de videollamadas.
- › **Sumar juegos y actividades en familia que no requieran del uso de la tecnología.** Las actividades manuales pueden ayudar a canalizar de manera positiva la angustia, el miedo y la tristeza.
- › **Elegir un momento del día para que los adultos de la familia consulten las noticias**, priorizando los medios de comunicación oficiales. Es importante evitar que niñas y niños vean o escuchen noticias sobre el tema durante un tiempo prolongado o que sean expuestos a coberturas periodísticas sensacionalistas.

Ideas para crear, aprender y divertirse en casa

1 / Cuentos, historietas y otras lecturas

Podemos aprovechar este tiempo en casa para fomentar el hábito de la lectura en chicas y chicos. Presentarles nuevos autores, leerles en voz alta o simplemente acercarles libros que haya en casa para que lean solos son algunas de las formas de promover el disfrute de la lectura.

Compartimos esta selección de materiales disponibles en Internet:

El sitio web del **Plan Nacional de Lectura** ofrece cuadernillos descargables con cuentos, poesías y textos para diferentes edades. Estas son algunas de las propuestas:

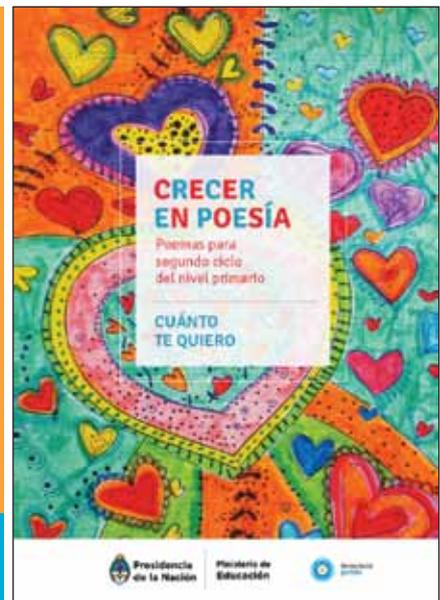
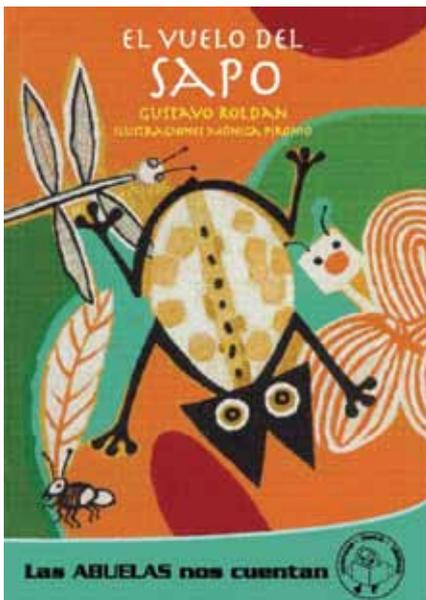
- › **¡Qué bien se vuela soñando!** Colección Crecer en Poesía (4 a 8 años).
Poemas para nivel inicial y primer ciclo de primaria.
- › **Cuánto te quiero.** Colección Crecer en Poesía (9 a 12 años).
Poemas para segundo ciclo de primaria.
- › **Colección Mafalda de Quino** (6 a 12 años). Incluye diferentes títulos:
 - › **Mafalda y sus amigos**
 - › **Mafalda y la familia**
 - › **Mafalda y la escuela**
- › **Un elefante ocupa mucho espacio, de Elsa Bornemann** (6 a 10 años)
- › **Un email para la abuela, de María Inés Falconi** (8 a 12 años)

La **Biblioteca Nacional del Maestro** pone a disposición libros, documentos y recursos didácticos para disfrutar desde casa. Estos son algunos de los títulos que pueden encontrar:

- › **El vuelo del sapo, de Gustavo Roldán** (5 a 7 años).
- › **El reglamento es el reglamento, de Adela Basch**
Colección "Las abuelas nos cuentan" (8 a 12 años).
- › **Mitos y cuentos tradicionales.**
Edición homenaje Cuentos de Polidoro (8 a 12 años).

La Comisión Nacional de Bibliotecas Populares (CONABIP) ofrece **“cuentos contados”** para chicas y chicos. Se trata de cuentos para todas las edades en formato audio, para disfrutar de escuchar una buena historia. Algunos de los cuentos disponibles son **Niña Bonita** de Ana María Machado y **El árbol de lilas** de María Teresa Andruetto.

En este tiempo, la **Fundación Leer** invita a las familias a participar de un desafío de lectura. Deberán registrarse para poder acceder.



INVENTAR NUESTRA PROPIA HISTORIA

La lectura puede inspirarnos a crear nuestras historias originales. O podemos cambiar el final de un cuento y escribir otro. También podemos proponerles a las chicas y los chicos más grandes que escriban sus propios relatos y compartirlos en familia, a través del email o en un audio enviado con el teléfono celular a abuelas, tíos o primas. ¡Todas y todos tenemos historias para contar!

2 / ¡Mucho para ver! Videos, series y películas para chicas y chicos

Durante esta cuarentena, es habitual que las chicas y los chicos pasen más tiempo mirando películas, series y videos en diferentes pantallas. Es importante controlar el tiempo que permanecen frente a ellas, pero también recordar que los contenidos audiovisuales de calidad ofrecen otras formas de aprender y de conocer el mundo.

Hay una gran variedad de series y películas para las infancias, tanto en la televisión como en YouTube y en otras plataformas. Pero a veces es difícil encontrar programas y películas que sean atractivos y adecuados para las diferentes edades. Aquí recomendamos algunos contenidos de calidad para que ellas y ellos disfruten:

Pakapaka

Pakapaka es el canal público para niñas y niños de 2 a 12 años. A través de la televisión, en su [canal de YouTube](#), en su [sitio web](#) o a través de la plataforma gratuita [cont.ar](#) puede acceder a una gran variedad de sus programas.

Algunas propuestas para las diferentes edades:

De 2 a 5 años

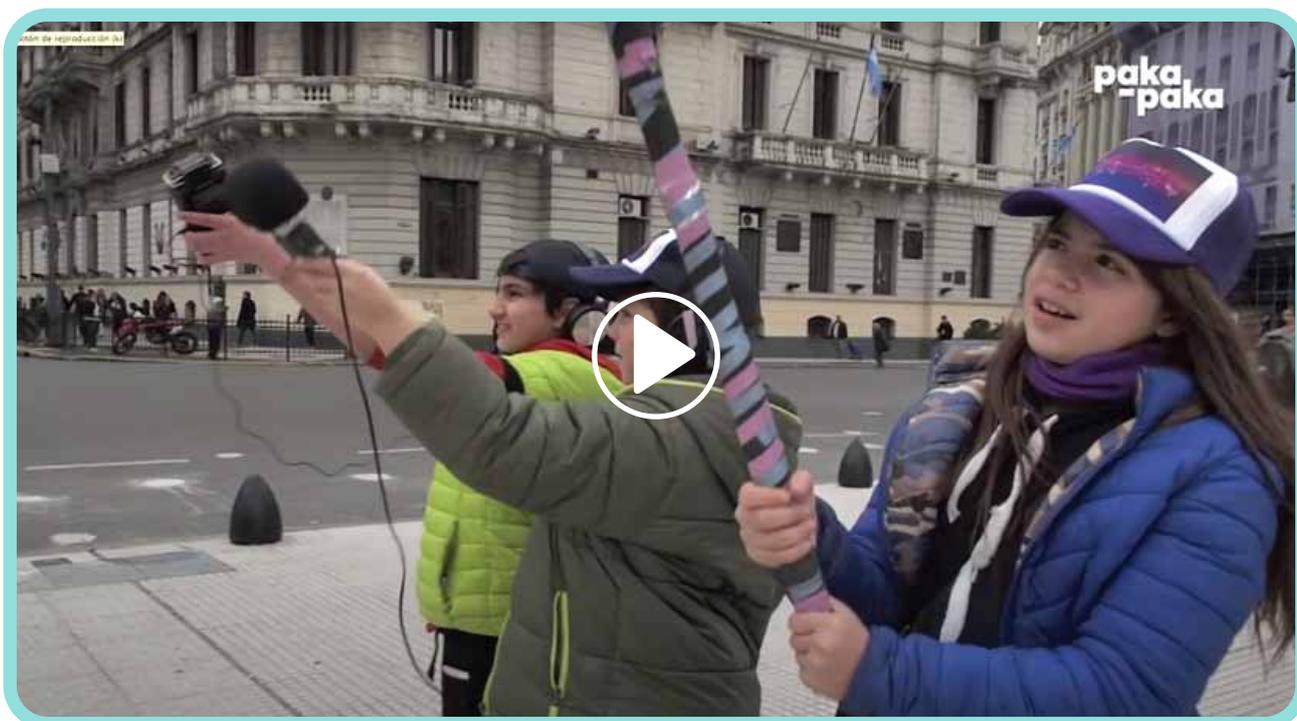
› **Minimalitos** cuenta el día a día de un grupo de amigos animales que van al jardín de infantes. Una serie llena de magia y canciones que apela a la fantasía de los más chiquitos.



› **Medialuna y las noches mágicas** relata las aventuras de una princesa que duerme de día... ¡y despierta de noche!

De 6 a 8 años

- › **Zamba** es quizás el personaje más conocido de Pakapaka. Su curiosidad y sus preguntas lo llevan a vivir toda clase de aventuras, viajando al pasado para descubrir la historia argentina, el origen de los dinosaurios o la vida de los grandes artistas. En el canal de YouTube están todos sus videos.
- › También recomendamos **Cazadores de sonidos**, una serie en la que chicas y chicos recorren la Argentina dispuestos a atrapar los sonidos que nos representan.



De 9 a 12 años

- › **¿Y ahora qué?** aborda los cambios físicos, sociales y emocionales de la pubertad, a partir de testimonios de chicos y chicas.
- › En **Desafiólogos**, Atahualpa y Sabrina hacen experimentos científicos con los elementos comunes que nos rodean. Con la ayuda de sus familias y amigos, a través de ensayos y errores, lograrán su meta.

En la **sección Juegos** del sitio web de Pakapaka también van a encontrar propuestas para jugar online y para descargar. ¡Sigán investigando este canal porque hay mucha programación interesante para descubrir!

YouTube

En YouTube podemos encontrar contenido de diversas calidades, hay propuestas que valen la pena y muchas otras que no son recomendables para niños y niñas.

¡Atención! No es una plataforma para que los chicos y las chicas exploren solos: es importante que los adultos estén al tanto de lo que miran los chicos y activar

las restricciones parentales para las diferentes edades. Para los chicos y chicas hasta 6 años, recomendamos descargar la versión infantil YouTube Kids.

Les sugerimos dos canales con propuestas de calidad que quizás no conozcan:

› **Cantoalegre TV**

Es un canal diseñado especialmente para los niños con karaokes, videoclips y cuentos de la mejor calidad, que los acompañan a crecer felices. Recomendado para 2 a 5 años.

› **Maguaré**

Un canal del Ministerio de Cultura de Colombia con series, programas y videos musicales. Recomendado para 2 a 5 años.

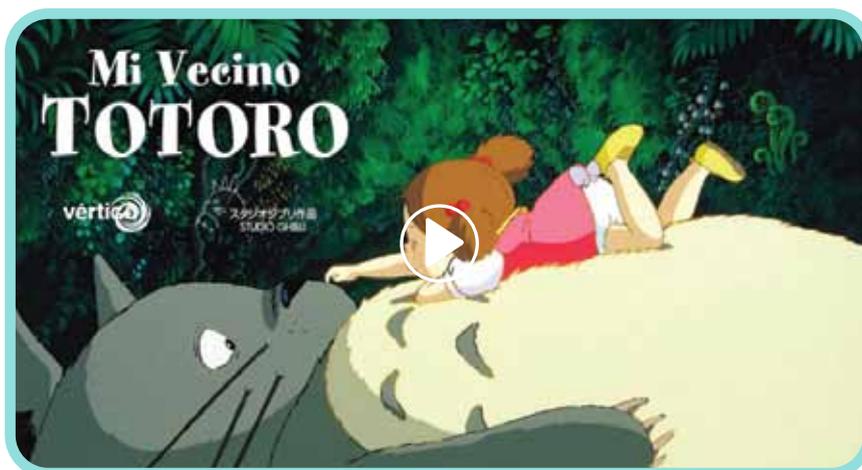
Otras plataformas

Si bien hay muchos contenidos de calidad gratuitos para ver, también hay buenas películas y series para chicas y chicos en las plataformas pagas. Si cuentan con suscripción a alguna de ellas, les recomendamos algunas propuestas:

› **Para los más chiquitos (2 a 5 años)**, las series **Simón, Pablo y El pequeño reino de Ben y Holly** son buenas alternativas. La película de animación japonesa **Mi vecino Totoro**, del reconocido director Hayao Miyazaki y el ya clásico infantil **Shrek** también son recomendables para ver en familia.

› **Para los chicos y chicas de 6 a 12 años** recomendamos las siguientes películas:

Kiki, envíos a domicilio y **El viaje de Chihiro** (ambas del director Hayao Miyazaki), **Matilda** y **Charlie y la fábrica de chocolate** (basadas en las novelas de Roald Dahl), **Intensamente** de Disney-Pixar y la saga del joven mago **Harry Potter**.



NOCHE DE PELÍCULA

No podemos salir ni ir al cine... ¡pero podemos organizar nuestro cine en casa! Sólo hace falta elegir una película que les guste a todos, mover el sillón o disponer las sillas como butacas y apagar las luces. También puede ser divertido vestirse para la ocasión, armar bolsitas de papel con pochoclos y entregar una bolsita para cada integrante de la familia antes de empezar. ¡Una noche diferente!

3 / Música para escuchar y para ver

Estamos todo el día en casa, ¿por qué no musicalizar nuestras rutinas? Ya sea en formato video musical o en audio, hay muchas bandas para chicas y chicos de diferentes edades que podemos disfrutar en familia.

Recomendamos algunos artistas que pueden descubrir tanto en YouTube como en la plataforma Spotify, donde podrán crear un perfil y escuchar discos enteros de forma gratuita.

2 a 5 años

- › **María Elena Walsh:** sus canciones pasan de generación en generación y nunca pierden vigencia.
- › **Canticuénticos:** sus clásicos “El monstruo de la laguna” y “El mamboretá” son muy divertidos.
- › **Vuelta Canela:** para jugar con las manos al ritmo de sus temas “Golpeteo” y “Tengo tengo”.
- › **Koufequin:** Para chicas y chicos con mucha energía que quieren bailar al son de sus canciones “Tiburón Kanishka” y “Rap de los dinosaurios”.

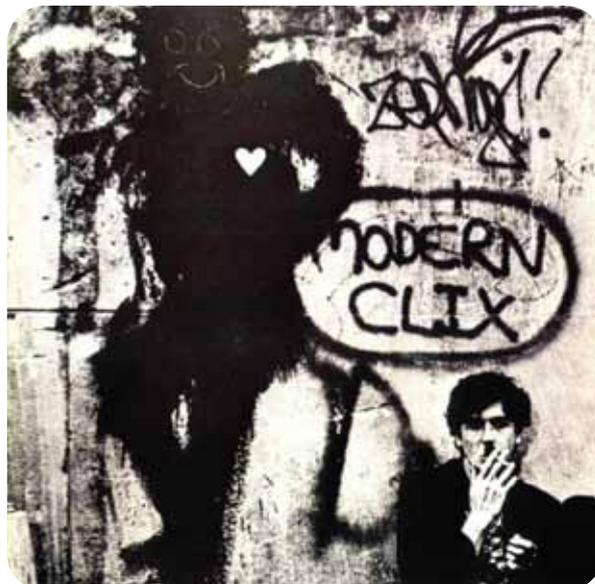


6 a 8 años

- › **Los Raviolis:** canciones muy divertidas, llenas de energía y humor.
- › **Rayos y Centellas:** una banda de rock para toda la familia.
- › **Urraka:** un grupo de artistas que hace música con objetos y todo el ritmo.
- › **Valor Vereda:** “Soy valiente” y “Escucho ruidos” son canciones sobre cómo enfrentarse a los miedos que pueden servir para conversar sobre las emociones que aparecen en estos días.

9 a 12 años

- › **Rock nacional:** ¿por qué no introducir a las chicas y a los chicos en el rock argentino? Tanto en YouTube como en Spotify hay muchas listas de reproducción con compilados y grandes éxitos. Podemos arrancar por clásicos como **Charly García** o **Fito Páez**



4 / ¡Manualidades divertidas! Juguetes caseros y artísticos

¡Hay muchas actividades con las que los chicos y las chicas se pueden divertir sin usar la tecnología! Hacer manualidades, construcciones o trabajos artísticos son sólo algunas de ellas. Es recomendable asignar un rato cada día para que los más chicos puedan colorear, moldear o hacer actividades con sus propias manos, tanto solos como en familia.

Aquí, algunas ideas que pueden adaptar a los materiales que tengan en casa y a los gustos de cada niño o niña:

Masa de sal 3 a 6 años

Esta masa es muy fácil de hacer con lo que tenemos en casa y puede ser una propuesta interesante para varias edades: los más chiquitos podrán amasarla, los más grandes podrán realizar figuras.

¿Cómo prepararla?

En un recipiente, volcar 2 tazas de harina de trigo. Agregar 1 taza de sal fina y mezclar muy bien. Luego agregar agua de a poco, mientras se mezcla con una cuchara al principio y se amasa con las manos una vez que todo esté integrado. Seguir agregando agua hasta lograr la consistencia deseada. Para darle color, se pueden agregar unas gotitas de colorante alimentario al agua antes de integrarla en la mezcla.

¡Esta masa es muy versátil! Se pueden hacer figuras, imprimir las huellas de las manos o simplemente jugar con ella. Para secarla, se puede dejar afuera o secar en el horno a temperatura muy baja, cuidando siempre que no se agriete. Una vez secas las creaciones con masa de sal, se pueden pintar.

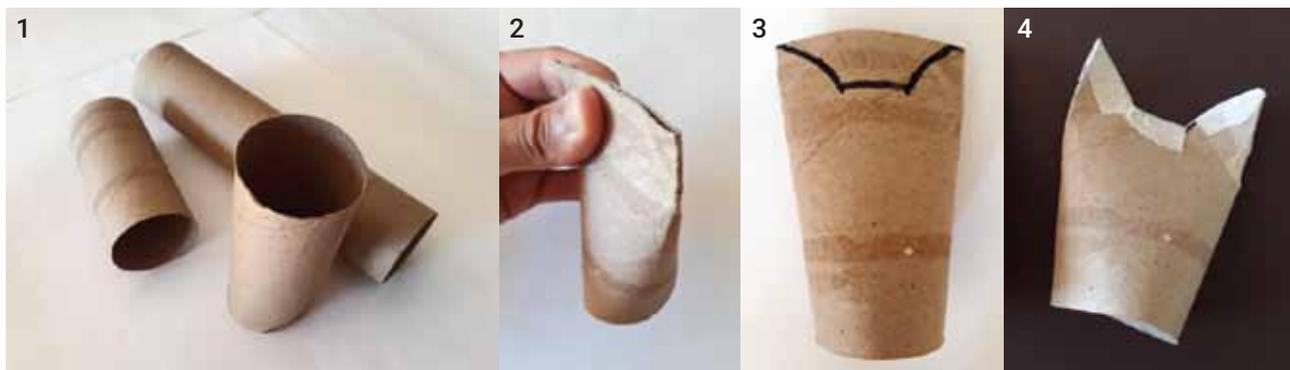


Títeres con materiales reciclados 4 a 8 años

Con los materiales de descarte que tenemos en casa podemos crear muchos juegos. Las botellas de plástico, las hueveras de cartón, las tapitas o los corchos pueden transformarse en muñecos, contenedores o juguetes divertidos.

Te proponemos hacer títeres con tubos de cartón (esos que quedan cuando se termina el papel higiénico o el papel de cocina) y papel de diario.

Para hacer los títeres, apretamos el borde superior del tubo para juntar ambas caras. Dibujamos el contorno de la cabeza de nuestro títere, cortamos por la línea y pegamos. Luego cortamos papel de diario o revistas en pequeños trozos (no hace falta usar tijera), cubrimos la cabeza del títere con pegamento y pegamos los papelitos. Una vez cubierta toda la superficie, pasamos una capa de pegamento diluida con un poquito de agua para que quede bien adherido el papel. De esta manera, se formará una cartapesta dándole mayor dureza y durabilidad a nuestro títere.



Es importante dejar que seque bien el soporte para continuar con nuestro trabajo. En esta instancia podemos pintar el soporte con cualquier material para darle color: témperas, acrílicos, marcadores, etc. Finalmente lo decoramos. En este caso, para hacer un gato, recortamos y pegamos los ojos y los bigotes y dibujamos el resto de los rasgos. Podemos usar cualquier material que tengamos para enriquecer nuestro trabajo: telas, lanas, botones, tapitas, etc.



¡Y estamos listos para jugar!



¡HAGAMOS UNA OBRA DE TEATRO!

Podemos usar los títeres que fabricamos para montar una representación teatral. Primero, inventamos una historia, armamos un telón con una sábana o toalla colgada y cuando se abre el telón... ¡representamos nuestra historia! Si no hicimos los títeres, podemos usar muñecos, dibujar personajes en papel y pegarlos en palitos de madera o dibujarlos en nuestros propios dedos. Otra opción es hacer un teatro de cartón, como se explica en este [tutorial](#).

Juguetes caseros para fabricar con nuestras manos 4 a 8 años

En esta [lista de videos](#) de Pakapaka van a encontrar tutoriales para construir juegos y juguetes en casa:

Un metegol de cartón



Un balero de papel



Un yo-yo de papel



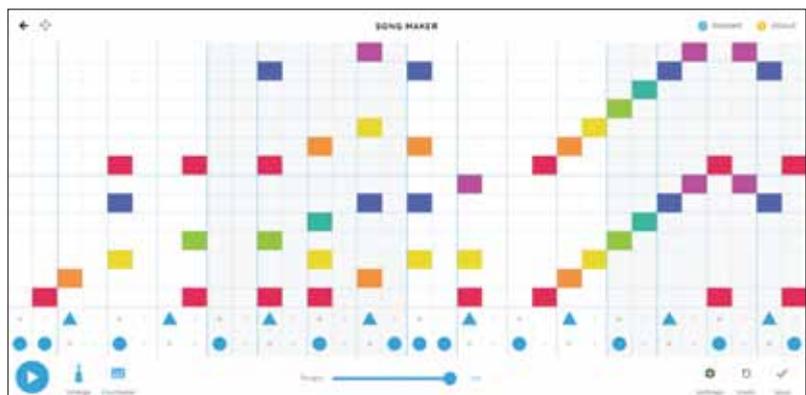
5 / Creaciones digitales. Animar, diseñar y programar

Existen muchas alternativas para crear con la tecnología que son apropiadas para las chicas y los chicos a partir de 6 años. En Internet se pueden descargar programas gratuitos, tutoriales e instrucciones paso a paso para realizar animaciones sencillas, editar fotos y video e iniciarse en la programación. Usar la tecnología con fines creativos es una forma de pasarla bien y aprender nuevas habilidades.

Compartimos algunas sugerencias para crear con la compu:

› Componer canciones

El **programa Song Maker** es gratuito, fácil de usar y muy divertido. Permite hacer música en la computadora con diferentes instrumentos y grabar las creaciones. No requiere conocimientos previos. **Recomendado para 6 a 12 años.**

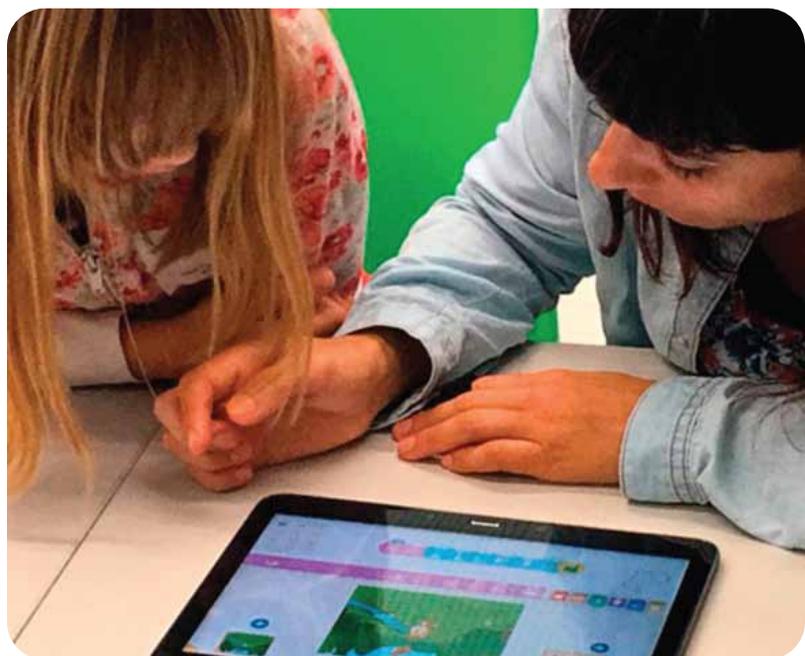


› Programar y diseñar

Hay muchas opciones gratuitas para iniciarse en la programación, el diseño y la animación. Los programas **Scratch**, **Monkey Jam** y **Gimp** son algunos de ellos y se pueden descargar gratis de Internet. El portal **Lugar de inventos** propone varios tutoriales para experimentar con estos programas.

› Cómo hacer una animación

Se pueden hacer animaciones sencillas cuadro a cuadro utilizando tutoriales amigables para chicas y chicos. Este tutorial de **Chicos.net** y **Compromiso Disney** explica todos los pasos. **Recomendado para 8 a 12 años.**



6 / Cocinar en familia

Preparar una comida en familia puede ser una actividad divertida para todos. Si las chicas y chicos tienen 8 años o más, también pueden proponerles el desafío de preparar solos un desayuno, una merienda o hasta un almuerzo. Involucrarse en la cocina predispone a los chicos a probar nuevos sabores y a valorar el trabajo que requiere preparar una comida.

¡Atención! Siempre recuerden que chicos y chicas no deben manipular utensilios filosos ni utilizar el fuego de la cocina sin supervisión adulta.

Estas son algunas recetas que pueden realizar en familia:

› Chipá, tartas y milanesas para chicas y chicos cocineros

Las recetas del programa **¡Listo el pollo!** están diseñadas especialmente para que chicas y chicos puedan poner manos en la masa. **¡No se pierdan los bombones, la pizza y las galletas de avena!**



› Recetas divertidas para hacer con los más chiquitos

La cocinera Paulina Cocina recomienda en **este video** varias recetas para cocinar (¡y comer!) con los chicos.

› Recetas típicas de abuelas latinas para los chicos y chicas

Instrucciones paso a paso para cocinar en familia las recetas de abuelas de diferentes países de Latinoamérica. Arepas venezolanas, huevos a la mexicana o buñuelos colombianos son algunas de las propuestas.

› Máquina para hacer churros casera

¡Qué ricos son los churros! En **este video** encontrarán una idea muy original para fabricar una máquina de churros casera y así poder disfrutarlos cada vez que tengan ganas.

7 / Jugar en movimiento

Aunque estemos en casa, es importante que nos sigamos moviendo para mantener activo nuestro cuerpo. El movimiento es una necesidad natural para los chicos y las chicas de todas las edades. A través del movimiento, no solo gastan energía y se mantienen saludables sino que también se relajan, expresan sus emociones y sus sentimientos. Por eso es fundamental que fomentemos un rato de juego en movimiento cada día, adaptando las propuestas a los gustos, las edades y las posibilidades de espacio que tengamos en la casa.

› ¡A bailar!

Poner música y bailar en familia puede ser una experiencia relajante y divertida. También hay muchos tutoriales con propuestas de movimiento a través de la música.

En [este video](#) de **Vuelta Canela**, las chicas y los chicos ponen el cuerpo en movimiento y aprenden a coordinar con la música (de 2 a 4 años).

En [este tutorial](#), los integrantes del **Dúo Karma** enseñan cómo practicar la coreografía de su canción “**Canto de ida y vuelta**”. ¡Un ejercicio de coordinación muy divertido para disfrutar de a dos! (De 4 a 10 años).

› Yoga para chicos

La serie **Oom Moo**, yoga para niños, disponible en [cont.ar](#), ofrece distintos ejercicios de yoga especialmente pensados y realizados por chicas y chicos (de 4 a 10 años). También hay diferentes tutoriales para hacer yoga en familia en YouTube.



› Deporte en casa

Las chicas y chicos deportistas seguramente extrañen practicar sus deportes favoritos durante esta cuarentena. La asociación civil deportiva **Club de Amigos** ofrece en [su cuenta](#) de YouTube ejercicios sencillos para que las chicas y chicos practiquen en sus casas las técnicas de skate, tenis, fútbol, gimnasia, basquetbol, voleibol y más deportes.

› Juegos tradicionales en movimiento

Saltar la soga, jugar al elástico, hacer malabares, incluso jugar a las escondidas... Estos juegos conocidos por todos nos ponen en movimiento y se pueden jugar dentro de casa. Son muy atractivos para chicas y chicos de diferentes edades. Si nos animamos a jugar con ellos... ¡nos podemos sorprender de cuánto nos divertamos!

8 / Juegos colectivos

Podemos aprovechar estos días en familia para descubrir más acerca de cada una de las personas con las que estamos compartiendo el aislamiento. Seguramente nos conocemos mucho pero podemos sorprendernos de cuánto queda por descubrir. Estas actividades nos proponen averiguar más acerca de nuestros gustos, nuestros parientes y nuestro pasado... ¡y también pensar juntos en el futuro!

› Genealogía de favoritos

Los árboles genealógicos cuentan cómo es nuestra familia, cómo se llama cada uno, en qué año nació. ¡Pero no nos cuentan nada acerca de los que les gusta hacer!

1. Empiecen por amar un árbol genealógico que represente a la familia con la que se contactan frecuentemente.
2. Comuníquense con ellos a través del celular, redes sociales o email y pregúntenles por ejemplo: ¿Cuál es tu canción favorita? ¿A qué es lo que más te gusta jugar? ¿Cuál es la mejor peli que viste en tu vida? ¿Cuál es el personaje que te gustaría ser?
3. Luego completen el árbol con la información que recopilaron.
4. Sáquenle una foto y envíenla por celular o redes sociales a todos los familiares.
5. Después pueden preguntarles si conocían las respuestas de cada uno o se sorprendieron.



› Fotos de ayer, hoy y...

A la mayoría de las personas nos gusta sacarnos fotos, pero hay algunas que son las preferidas.

Busquen en álbumes o en los celulares las fotos que les gusten mucho. Pueden estar los chicos o las chicas solos o con algunas de las personas con las que están pasando el aislamiento obligatorio.

1. Elijan una o dos fotos. Si es de hace algunos años, mejor.
2. Vuelvan a tomar la misma exacta fotografía ahora, ¡tiene que salir tal cual la original!
3. Imaginen ahora que ya estamos en el futuro –supongamos, en el año 2040. Piensen cómo serán dentro de 20 años.
4. Usando el vestuario y maquillaje que tengan a mano, disfrácese de ustedes mismos pero dentro de dos décadas ¡y vuelvan a sacarse la misma foto!
5. Pueden hacer un collage y compartirlo por redes sociales o celular con otros familiares y amistades.

› Cápsula del tiempo

Estar tantos días en casa cuidándonos de un virus es una situación muy inusual. Probablemente lo recordemos durante mucho tiempo... pero no al detalle. Para registrar lo que sentimos en estos días, ¡hagamos una cápsula del tiempo!

1. Para comenzar, busquen una caja de zapatos.
2. Decórenla como quieran y escriban el título: Cápsula del tiempo.
3. Decidan cuánto tiempo va a estar cerrada esa cápsula y anótenlo grande en la tapa (fecha de cierre y fecha de apertura futura).
4. En ella, vayan guardando papelitos contando las distintas cosas que hicieron durante estas semanas. Pueden anotar lo que comieron, a qué jugaron, con quiénes se comunicaron, qué es lo que más extrañan, qué es lo que primero que quieren hacer cuando vuelvan a salir.
5. Antes de cerrarla, acuérdense de escribir una carta con los mejores deseos para ustedes mismos dentro de 10 años o cuando hayan decidido abrirla.

› ¡No olvidemos los juegos tradicionales!

Existen muchos juegos con dados, con naipes y con papel y lápiz para diferentes edades. Usemos estos días para enseñarles a los chicos y chicas algunos juegos clásicos como:

- › Generala
- › Chinchón
- › Ahorcado
- › Tutti frutti

Estos juegos tradicionales requieren pocos elementos y pueden aportar un largo rato de diversión para compartir. Y si tenemos juegos de mesa en casa, ¡esta es una buena oportunidad para sacarlos del armario y armar un torneo!



› ¡A preguntarles a abuelos, abuelas, tíos y tías!

Podemos aprovechar las comunicaciones virtuales con la familia o con otros adultos queridos por los chicos y las chicas para preguntarles ¿a qué jugaban? ¿A las bolitas, al tinenti, a las figuritas contra la pared, a “piedra, papel o tijera”?

Luego de conocer los juegos favoritos de otras épocas, pueden jugarlos con los adultos que están en casa o con los que están a distancia, a través de la pantalla del celular.

9 / Aprender en casa

Si bien los chicos y las chicas no van a la escuela, es muy importante que sigan conectados con los contenidos escolares mientras dure el aislamiento y, si es posible, también con sus maestros y sus maestras, con sus compañeros y sus compañeras. Para que esto sea posible, los adultos tenemos que acompañarlos activamente, especialmente a los más chicos.

Les sugerimos organizar una rutina para hacer la tarea de la escuela que reciben por medios digitales o a través de los cuadernillos que produce semanalmente el Ministerio de Educación de la Nación. Dedicarle una cantidad de horas fijas por día al trabajo escolar y dejar el fin de semana libre es una buena opción.

Si no están recibiendo tareas de la escuela, pueden leer, investigar y aprender en familia a través de diversos recursos disponibles. Compartimos aquí algunos de ellos:

› Seguimos educando

El Ministerio de Educación de la Nación puso en marcha Seguimos educando, un programa multiplataforma con contenidos audiovisuales y digitales para acompañar a las familias con la continuidad escolar de todos los niveles durante este aislamiento. Incluye:

Un sitio web

En www.seguimoseducando.gov.ar encontrarán acceso gratuito a todos los contenidos y recursos multimedia, organizados por tema y nivel. ¡No dejen de explorar este sitio con muchas actividades para descubrir!

Una franja de programación televisiva

En los canales **Televisión Pública, Encuentro** y **Pakapaka**, en los siguientes horarios para los diferentes niveles educativos (ver recuadro)

Una serie de programas radiales

La programación de **Seguimos educando** se puede seguir en **Radio Nacional**.

Emisión:		
Emisión 6 Hs Diarias en Vivo En la TVP	Emisión 8 Hs Diarias En Pakapaka	Emisión 6 Hs Diarias En Canal Encuentro
Nivel inicial 9 a 11 h *en vivo	2do y 3er grado 8 a 10 h *repite al día siguiente	6to y 7mo grado 9 a 11 h
1er grado 14 a 16 h *en vivo	4to y 5to grado 10 a 12 h *única franja el 1.04 luego se completa	Secundaria básica 11 a 13 h
2do y 3er grado 16 a 18 h *en vivo	Nivel inicial 14 a 16 h *repite al día siguiente	Secundaria orientada 14 a 16 h
	1er grado 16 a 18 h *repite al día siguiente	

› Educación Sexual Integral para compartir en familia

La **educación sexual integral (ESI)** es un derecho de las niñas, los niños y adolescentes. Promueve conocimientos y habilidades para la toma de decisiones con respecto al cuidado de su propio cuerpo, a las relaciones interpersonales y a la sexualidad.

Los contenidos de la ESI se dictan en la escuela, pero también es muy importante conversarlos en familia. Estos días de aislamiento pueden ser una buena oportunidad para abordar este tema tan relevante para el crecimiento de las chicas y los chicos. Muchas situaciones cotidianas pueden ser disparadores para conversar sobre ESI; por ejemplo, la distribución de las tareas del hogar.

Es importante aprovechar este tiempo en casa para enseñar a niños y niñas que las tareas del hogar y de cuidado deben compartirse y no recaer sobre las niñas, las adolescentes y las mujeres.



Sugerimos estos recursos del Programa Nacional de Educación Sexual Integral para acompañar las conversaciones familiares:

- › Cuadernillos y videos para charlar en familia
- › Cuentos sobre familias diversas, recursos sobre lenguaje no sexista y más

INFORMACIÓN IMPORTANTE

Excepciones para las salidas de chicas y chicos durante el aislamiento obligatorio



Traslado de chicas y chicos durante el aislamiento obligatorio

En el marco del aislamiento social obligatorio se establecieron excepciones para el traslado de chicas y chicos:

› Por razones laborales, de salud o fuerza mayor

Se contemplan excepciones cuando uno de los progenitores o referentes adultos, por razones laborales, de asistencia a terceros u otras causas de fuerza mayor como cuestiones de salud, deba ausentarse del hogar y tenga que trasladar a niñas, niños y/o adolescentes al domicilio del otro progenitor, familiar o referente afectivo. Para más información: [Ver resoluciones](#)

› Para resguardar el vínculo afectivo de niñas, niños o adolescentes

Esta nueva excepción posibilita el traslado de niños, niñas y adolescentes al domicilio del otro progenitor o progenitora o referente afectivo. La norma, impulsada por la Secretaría Nacional de Niñez, Adolescencia y Familia del Ministerio de Desarrollo Social de la Nación y el Ministerio de las Mujeres, Géneros y Diversidad, se enmarca en el interés superior del niño, niña o adolescente. Estos traslados pueden ser realizados por el progenitor, progenitora o referente afectivo que esté conviviendo con el niño o niña durante el aislamiento social, preventivo y obligatorio y solo podrá realizarse una vez por semana. Para más información: [Ver resoluciones](#)

IMPORTANTE:

Para realizar los traslados, se deberá llevar el DNI (original, foto o copia) del niño, niña o adolescente y completar la declaración jurada, a mano o impresa, que puede descargarse desde [este enlace](#).



Familias monoparentales: salidas para abastecimiento con niños o niñas

Las personas adultas que están solas con un niño o niña y deban salir para abastecerse, pueden hacerlo con ellos/ellas. Se deberá llevar documentación que acredite el vínculo con los niños. [Más información.](#)

INFORMACIÓN IMPORTANTE

Líneas útiles para contención y asistencia

Existen diferentes líneas telefónicas gratuitas, disponibles en todo el país, a las que pueden comunicarse si necesitan asesoramiento o si experimentan situaciones de vulneración de sus derechos.

› Línea de los niños, niñas y adolescentes (102 y otros)

Es una línea gratuita de escucha, información y contención. Se puede llamar las 24 horas. En algunas provincias, el número puede variar (ver mapa).



› Violencia de género

Línea 144 (Ministerio de las Mujeres, Géneros y Diversidad). Brinda asesoramiento y asistencia en todo el país, las 24 horas, en todos los casos de violencia contemplados en la Ley N° 26.485 "Protección Integral a las Mujeres"
Email: linea144@mingeneros.gob.ar

› Consultas de salud integral

Línea 0800-222-1002. Ante cualquier duda vinculada a la salud en el marco del aislamiento social obligatorio, en esta línea los escucharán y derivarán a la atención específica que requieran. En [este link](#) podrán también consultar los teléfonos de áreas de salud de cada provincia

› Ante cualquier tipo de emergencia, comunicarse al 911 en todo el país, las 24 horas.



Secretaría Nacional de Niñez,
Adolescencia y Familia



Ministerio de
Desarrollo Social
Argentina