

Two large, stylized eyes with white circular outlines and dark blue pupils are positioned at the top of the page against an orange background.A white scalloped border separates the orange top section from the dark blue middle section.

MANUAL INFANTIL DE ACTIVIDADES EN CASA DURANTE EL COVID-19

A white scalloped border separates the dark blue middle section from the orange bottom section.



ESCUELA DE NEGOCIOS

**DEPTO. GESTIÓN Y
LIDERAZGO**

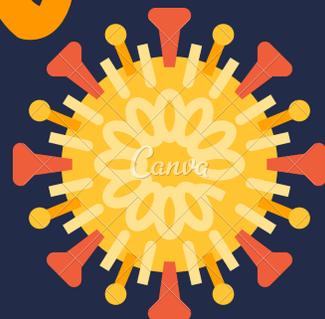
**ADMINISTRACIÓN
ESTRATÉGICA DE LA
CAPACITACIÓN**

**MARÍA DE LOURDES
FRANCKE RAMM**



CONTENIDO

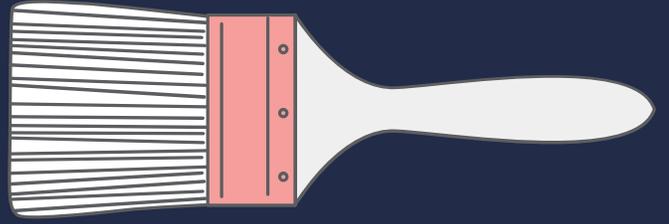
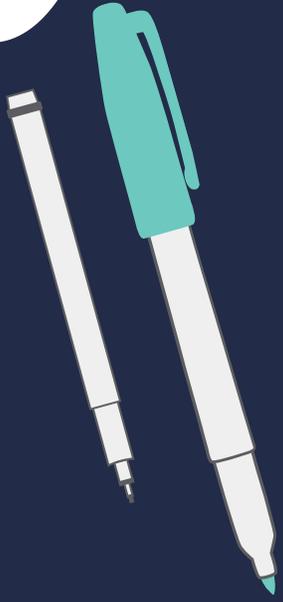
1. INTRODUCCIÓN
2. MANUALIDADES
3. APRENDIENDO A COCINAR
4. LIMPIANDO EN CASA
5. EMOCIONES



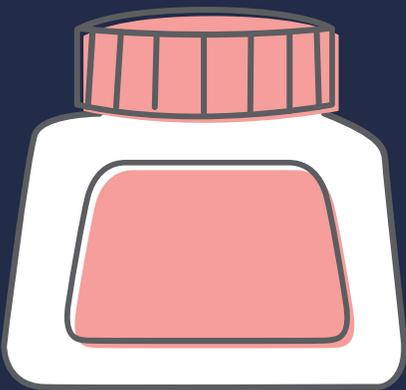
¡BIENVENIDO AL MANUAL DE ACTIVIDADES INFANTILES!

**ESTE MANUAL FUE DISEÑADO CON EL FIN DE
GENERAR BIENESTAR EN LOS NIÑOS Y NIÑAS
DURANTE SU DISTANCIAMIENTO SOCIAL, Y QUE,
DE MANERA DIVERTIDA, APRENDAN A TRAVÉS
DE LAS ACTIVIDADES BRINDADAS.**

**SE SUGIERE QUE LOS PADRES DE LOS NIÑOS Y
NIÑAS RECURRAN A ÉL PARA EXPLICAR A SUS
HIJOS QUÉ ES EL CORONAVIRUS (COVID-19), Y,
QUE, JUNTO CON ELLOS, COMPRENDAN LA
SITUACIÓN Y PUEDAN BRINDARLES LA
SEGURIDAD EMOCIONAL QUE NECESITAN.**



MANUALIDADES



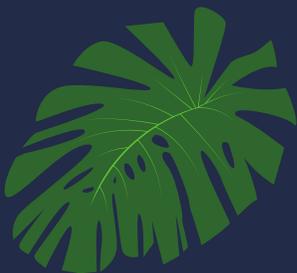
ARTE NATURAL

Objetivo

Aprender que en la naturaleza hay diversidad y que con la naturaleza se puede crear arte divertido

Materiales

- Periódico, papel o cartulina
- Hojas de árboles o plantas
- Pinturas de diferentes colores
- Pinceles
- Ojitos de fantasía
- Marcador negro
- Plato desechable



DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

1. Recoge varias hojas caídas en el parque o jardín
2. Sobre un periódico, coloca un plato desechable y vierte la pintura que quieras para pintar las hojas
3. Con un pincel, pinta la parte de la hoja donde se sienten las venas o raíz de la hoja
4. Toma el papel o cartulina y pega la hoja del árbol a la cartulina de modo que quede como una especie de "sello"
5. Con cuidado, retira la hoja del periódico
6. Espera a que se seque, decórala con ojitos y pinta una cara
7. Repite el paso con las diferentes hojas de otros tamaños

Evaluación

¿Cómo me sentí después de hacer la actividad?



Recomendaciones: Entre más variedad de tamaños de hojas y plantas, más creatividad se le puede dar a la actividad.

EL MAPA DEL TESORO

Objetivo

Trabajar las habilidades cognitivas de pensamiento y la resolución de problemas



Materiales

- Hoja de papel o cartulina
- Marcadores
- Premio (tesoro)



DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

1. Dibuja un mapa del interior de la casa
2. Muéstrale al niño y haz que recorra la casa empleando el mapa para que vea cómo están representadas las habitaciones en el papel
3. Esconde una golosina o un premio en una de las habitaciones y marca este tesoro en el mapa
4. Dale el mapa de nuevo al niño y comprueba si puede encontrar el tesoro



Evaluación

¿Cómo me sentí después de hacer la actividad?



Recomendación: Inspírate en la creatividad al momento de hacer el mapa y de esconder el tesoro, escondido en un sitio que no represente ningún peligro para el niño

HACIENDO MÁSCARAS

Objetivo

Abrir la imaginación creando personajes

Materiales

- Tijeras
- Resistol
- Plato de cartón
- Cuadritos de colores de papel
- Elástico
- Todo lo que quieran pegar



Recomendación: Que el niño elija la máscara de quién quiere hacer, apoyarlo un poco en recortar y que sea lo más creativo que quiera para pintar o pegarle cosas a la máscara

HACIENDO MÁSCARAS



DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

1. Tomar un plato de cartón
2. Trazar dos ojos, una boca y una nariz y cortarlo
3. Resistol y objeto a pegar (papel, limpiapipas, etc.)
4. Pegar los cuadros de colores con resistol
5. Agujerar un hoyo de cada lado del plato e introducir el elástico haciendo un nudo en cada lado
6. Poner la máscara al niño o a la niña

Evaluación

¿Me divertí?



Recomendación: Que el niño elija la máscara de quién quiere hacer, apoyarlo un poco en recortar y que sea lo más creativo que quiera para pintar o pegarle cosas a la máscara



Pintura Inflable

Objetivo

Crear arte de forma diferente y divertida con una pintura 3D

Materiales

- Espuma paraafeitar
- Colorantes
- Pegamento blanco
- Cartulina Blanca
- Recipiente



Desarrollo de la actividad:

1. Vacía en un recipiente de vidrio el pegamento blanco
2. Agregar gotitas de colorante y mezclar
3. Añade un poco de espuma a la mezcla hasta que se vea esponjosa
4. Una vez que tengas la pintura inflable, comienza a formar sobre la cartulina las figuras que quieras



Evaluación

¿ Qué tanto me gusto la actividad ?



Recomendación: Recuerda que puedes hacer diferentes mezclas con diferentes colores.

Lava Lamp

Objetivo

Aprender que hay diferentes densidades, por lo que el agua y el aceite no se mezclan

Materiales

- Bote de plástico de 2 lts (o envase de vidrio)
- Aceite vegetal
- Colorante
- Agua
- Pastilla efervescente



DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

1. Llena dos tercios de la botella con el aceite
2. Lo que sobra de la botella llénalo con agua
3. Coloca 10 gotas de colorante (hazlo una gota a la vez para ver como el color se hunde lentamente)
4. Agrega la pastilla efervescente dentro de la botella
5. Tapa la botella



Evaluación

¿ Cómo me sentí después de hacer la actividad ?



Explicación para niños mayores: Comenzó a disolverse creando un gas conocido como dióxido de carbono. Esto hace que se suelten las burbujas y se vean en la lámpara.

COCINA



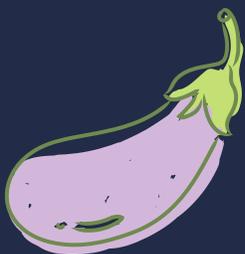
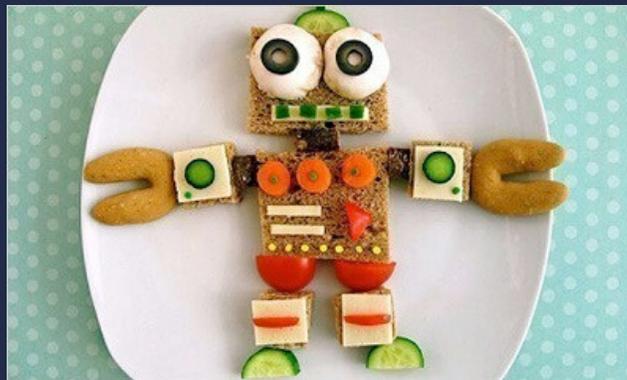
Robot de verduras

Objetivo

Que los niños coman saludable y prueben diferentes verduras

Materiales

- Plato
- Palillos
- Diferentes verduras (tomate, pepino, calabaza, apio, jicama..)



DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

1. Toma el plato y separa las verduras
2. Identifica las diferentes formas y colores que tienen las verduras
3. Comienza a formar el robot como tu deseas



Evaluación

¿Me divertí?



Recomendación: Otras opciones pueden ser: nueces, aceitunas, cuadritos de queso o de pan como en la imagen.

Hot Cakes de Arcoíris

Objetivo

Aprender a cocinar de forma divertida, a través de fracciones y números, el trabajo en equipo y el desarrollo de la imaginación

Materiales

- 1 taza de harina para hotcakes
- $\frac{3}{4}$ de taza de leche
- 1 huevo
- Colorantes vegetal: rojo, amarillo, azul
- 1 cucharada de mantequilla
- 5 recipientes
- Cucharas
- Tazón grande
- Sartén
- Fruta preferida



DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

1. Mezcla todos los ingredientes excepto los colorantes y la fruta
2. Divide la mezcla en los 5 recipientes
3. Sirve en cada recipiente 2 o 3 gotitas de los diferentes colores para pintar la masa
4. En el sartén caliente, vierte la mezcla
5. Crear nuevas formas de hotcakes
6. Agregar pedacitos de fruta sobre tus hotcakes



Evaluación

Aprendí un nuevo número, medida o fracción



Logre hacer nuevos colores



Hice nuevas figuras



Trabaje bien con mi equipo



¿Cuánto me divertí?



Recomendación: Incentiva a tus hijos a que aprendan a hacer nuevas figuras, se darán cuenta que en el primer intento no saldrá, sin embargo; aprender a repetir las cosas hasta que se alcance el objetivo deseado, les servirá para que entiendan que "Hay que intentarlo, hasta obtener el resultado deseado"



Cupcakes de Pizza



Objetivo

Esforzarse para obtener un resultado, aprender a seguir instrucciones y trabajar en equipo



Materiales

- Pan de caja (el que se usa para sandwiches)
- Aceite vegetal
- Salsa de tomate
- Pepperoni (o los ingredientes que tu quieras)
- Queso mozzarella rallado
- Charola de moldes para hacer quequitos al horno



DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

1. Precalentar el horno a 200° C y engrasar con aceite vegetal los moldes para cupcake
2. Cortar las orillas de los panes
3. Colocar los panes dentro de los moldes de cupcakes. Presionar con los dedos para que el pan se haga delgado y se ajuste a las orillas del molde. Así parecerá una masa de pizza
4. Introducir el relleno (salsa de tomate, queso y peperoni)
5. Hornear durante 20 minutos



RECOMENDACION: Busca la forma de que al menos un día por semana, realicen la comida todos en familia

Evaluación

Estuve presente toda la actividad



Trabaje bien con mi equipo



RECOMENDACION: Busca la forma de que al menos un día por semana, realicen la comida todos en familia

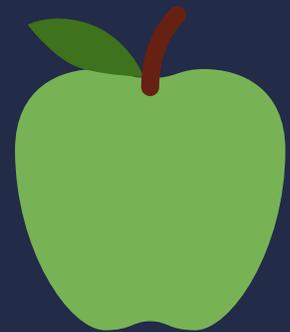
DONAS DE MANZANAS

Objetivo

Conocer una manera divertida de comer saludable

Materiales

- 1 manzana
- Crema de almendra o de cacahuete
- Chispas de colores



DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

- Lavarse las manos
- Quitar el centro de la manzana
- Partir en rebanadas, resultando en rebanadas con un hoyo en el centro, simulando a una dona
- Untar la crema de almendra o de cacahuate sobre todas las rebanadas
- Decorar con un poco encima



Evaluación

¿Me gustó hacer la actividad?



Recomendación: Platicar con los niños sobre lo importante de comer frutas y lo divertido que puede ser, siendo creativos

LIMPIANDO EN CASA



SOY UN NIÑO RESPONSABLE



Objetivo

Ayudar con las labores de la casa y conocer el valor de la responsabilidad

Instrucciones

1. Hablar con los hijos
2. Explicarles que deben de ayudar con las labores de la casa
3. Si al final de la semana logran juntar mas de 15 estrellas, obtendrán una recompensa



Evaluación



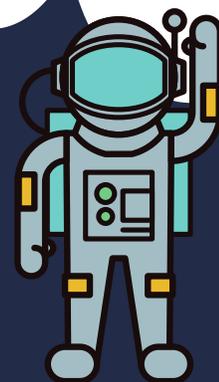
				
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				
Sábado				
Domingo				

Etapa Infantil

RECOMENDACION: Dar una recompensa al final de la semana, para comenzar a motivarlos.

Puedes encontrar una tabla como la de el ejemplo en internet o hacerla a mano.





LIMPIANDO MI ESPACIO

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

1. Al despertarse, tus hijos deben encargarse de tender la cama
2. Acomodar rápidamente los juguetes desordenados
3. Poner la ropa sucia en el cesto
4. Ir al calendario a poner una estrella de haber cumplido con la labor



¡A GUARDAR!

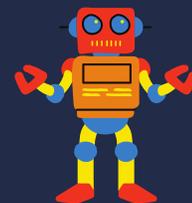


Objetivo

Que los niños practiquen y obtengan el hábito de recoger sus juguetes antes de iniciar a jugar con otros o hacer otra actividad

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

- Al terminar de jugar con los juguetes, y antes de tomar los próximos para la siguiente actividad
- Guardar los juguetes utilizados
- Poner la canción o el video de "A guardar cada cosa en su lugar"



Evaluación

¿Puse todo mi esfuerzo?



¿Quedó todo ordenado?



Recomendaciones: Realizar la tarea junto con ellos, invitarlos a que elijan cómo quieren ordenar los juguetes y que estén en un lugar alcanzable y sencillo para ellos
Sugerir terminar de recoger durante la canción



MANEJANDO MIS EMOCIONES



EXPRESAR EMOCIONES

MÚSICA + ARTE

Objetivo

La música despierta recuerdos, experiencias y, por supuesto, emociones. Une tres grandes disciplinas: música, arte y educación emocional. Pero sobre todo porque permite a los niños sentir emociones y expresarlas de forma totalmente libre, sin miedo a equivocarse

Materiales

- Papel para pintar, escoge el tamaño en función del espacio que tengas. Si es poco, ir cogiendo una cartulina para cada emoción, te recomiendo hacerlo en grande, para que puedan moverse también mientras pintan escuchando la música.
- Pinturas, te aconsejo variedad de colores
- Música, aquí debes decidir qué emociones quieres ocasionar y buscar las canciones que te parezcan más adecuadas. Piensa también en piezas que ya conocen y tienen significado

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

1. Nos relajamos: me parece importante hacer este paso para que los niños se tranquilicen
2. Primera audición de la canción
3. Expresar pintando lo que nos produce la canción
4. Hablamos de las emociones que hemos sentido y de lo que hemos pintado
5. Repetimos con la siguiente canción (volviendo al punto uno)



Evaluación

¿ Cómo me sentí después de hacer la actividad ?



Recomendaciones: Incluye variedad de canciones y déjalos libres al pintar sin opinar hasta que ellos terminen. Al fin de cada canción que los niños expliquen el porqué de su dibujo de tal manera.

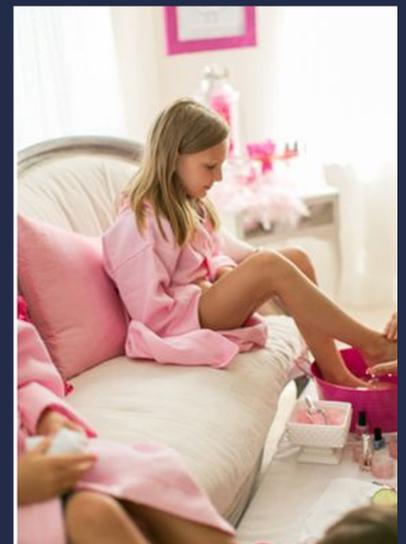
SPA EN MI CASA

Objetivo

Disminuir niveles de estrés

Materiales

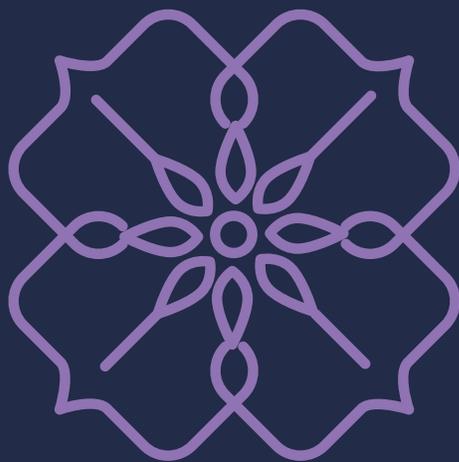
- 1 barra de chocolate
- Toallitas para bebé
- 1 recipiente de vidrio pequeño
- 1 brocha de maquillaje
- 1 bolsa de pétalos
- 1 tina para pies
- 5 litros de agua
- Aromatizante de lavanda
- Esencia de rosas
- Playlist de musica relajante
- 10 cucharadas de azúcar
- 2 limones
- Bowl pequeño
- 2 rodajas de pepino
- 1 toalla



SPA EN MI CASA

Instrucciones

- Derretir el chocolate en el recipiente de vidrio, puede ser en el horno de microondas o a baño maría, con ayuda de algún adulto
- Poner a calentar los 5 litros de agua, para ponerla en la tina para pies, poner esencia de rosa y la bolsa de pétalos
- Poner el azúcar en el bowl pequeño, exprimir los dos limones. Esto ayudará para la exfoliación de los pies



DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

1. Elegir un espacio de la casa en donde no haya distracciones
2. Aromatizar el espacio con la esencia de lavanda Poner una playlist de música relajante
3. Que nuestros hijos se sienten en una silla y metan sus pies en la tina con agua calientita y las rosas
4. Les untamos el chocolate derretido en sus mejillas y frente con ayuda de la brocha de maquillaje
5. Ponerles las dos rodajas de pepino en sus ojos
6. Después de 10 minutos, podemos hacerles un masaje en los pies con la mezcla de azúcar y limón.
7. Al finalizar la actividad, limpiar el rostro de tus hijos con las toallitas y secar sus pies con la toalla

Evaluación

¿Me siento más tranquilo?



Recomendaciones: No importa el género de tus hijos, esta actividad tiene como objetivo, brindarles un espacio de tranquilidad, para bajar los niveles de estrés y tensión que se puedan estar presentando debido a la cuarentena, al encierro.

CUENTA CUENTOS



Objetivo

Lograr que los niños participen entre ellos y al mismo tiempo sea una actividad que implique expresión verbal y el gusto por la lectura.



Materiales

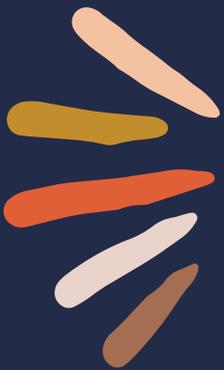
- Contar con gran variedad de cuentos, para que los niños puedan escoger su favorito o el que a ellos les agrade.
- Un espacio cómodo y tranquilo para que puedan leer y concentrarse.

CUENTA CUENTOS



Instrucciones

- Explicarles a los niños de qué va a tratar la actividad
- Que los niños escojan el libro corto que quieran leer
- Ir a un lugar calmado y cómodo
- Que cada niño lea su cuento corto y digan qué fue lo que mas les gusto



Evaluación

¿Qué aprendiste de esta historia?

¿QUÉ SE HA IDO?

Objetivo

Fortalecer la memoria de los niños



Materiales

- Caja, bandeja o mesa
- Objetos los cuales puedan ir dentro de estos

Instrucciones

- Poner los objetos dentro de la caja, bandeja o arriba de la mesa
- Comienza con 4 objetos y ve colocando más gradualmente
- El niño podrá mirar los objetos que hay por 7 segundos
- El niño se volteara por 4 segundos y en ese momento quitar algún objeto
- El niño deberá de ver cual es el objeto faltante y así sucesivamente

Evaluación

¿ Cómo me sentí después de hacer la actividad ?



Elaborado por alumnas de Psicología General
y Psicología Organizacional



María Fernanda Camacho Sánchez
Ana Cecilia Llaguno Filizola
Viviana María Chacón Garza
Viviana Garza Zambrano
Kathe Marian Garza

¡Felicidades!

ACABASTE EL MANUAL

Si tienes alguna recomendación por favor
comunícate con nosotros a alguno de estos
mails:

vivianagarzazam@gmail.com

vivichacon95@gmail.com

cecyllaguno@gmail.com