

¡TE COMPARTIMOS!



TARJETAS DE TRABAJO

ACTIVIDADES DE CONTACTO PARA COMPARTIR EN FAMILIA



Save the Children
100 AÑOS

La pandemia causada por el **COVID-19**, nos ha obligado a permanecer en cuarentena para evitar el contagio. En situaciones de alta incertidumbre como esta, en la que nuestra rutina y la de nuestra familia cambió drásticamente, es importante saber cómo cuidarse para mantenernos sanas y sanos tanto física como emocionalmente.

ACTIVIDADES DE CONTACTO, POR QUÉ ES IMPORTANTE QUE LAS CONSIDERES

El contacto es vital para nuestro bienestar como personas, nos ayuda en nuestro desarrollo, crecimiento, salud y equilibrio psicoemocional. También fortalece los vínculos sociales, generando relaciones de confianza, ternura, respeto y amor.



¡TE COMPARTIMOS!



TARJETAS DE TRABAJO

ACTIVIDADES DE CONTACTO PARA COMPARTIR EN FAMILIA



El contacto nos invita a estar presentes con atención y conciencia plena de las respuestas de nuestro cuerpo. Es también conectar con la vida; lo experimentas cuando sientes los rayos del sol en tu rostro, el agua tibia al bañarte, al tocar una plantita o una textura agradable, al acariciar a tu mascota o dar un abrazo a las personas que quieres.

Ahora es un tiempo para estar en casa y cuidarnos, por ello te hacemos la invitación de fortalecer el contacto con los tuyos, reforzando el amor, la confianza y el cuidado mutuo. Vemos por ejemplo que nuestros primos, los primates, le dan un tiempo específico al acicalamiento para la salud de toda la manada.

Para niñas, niños y adolescentes el contacto es vital. **Entre más pequeña es una niña o niño mucho mayor contacto necesitará para sentirse protegido y en confianza; sin embargo, esta necesidad prevalece a lo largo de la vida.** Ayuda a niñas, niños y adolescentes a que hagan consciente la importancia de conectar amorosamente con su cuerpo, con los demás y con su entorno.

Te presentamos una serie de ejercicios individuales o en familia, que además de divertirse te ayudarán a entrar en contacto contigo misma/o. Recuerda que es muy importante que al hacer estas actividades te mantengas presente y te concentres en lo que haces y en las sensaciones que te provocan.



RECOMENDACIONES PARA TU RUTINA DIARIA:



- Al abrir los ojos por la mañana hazlo con suavidad, ten consciencia de tu presencia en la cama, de cómo te sientes en ese espacio y qué te genera.
- Cuando te pongas de pie, ten consciencia de que es el primer paso que darás el día de hoy, pon atención en el contacto de tus pies con el suelo.
- Al desayunar, comer y cenar, hazlo despacio, respira, disfruta cada bocado, trata de separar los sabores, recuerda que no hay prisa de nada.
- Cuando te bañes hazlo con plena consciencia del agua que cae en tu cuerpo, mientras aseas tu cuerpo, hazlo como un masaje (recuerda cuidar el agua).
- Al momento de ponerte crema y peinarte, hazlo con suavidad, con mucho cariño, pon música y disfruta de ese pequeño momento de autocuidado.
- Cuando te veas al espejo, **mírate, sonríete y recuerda lo importante que eres para ti mismo, para ti misma.**

CUIDANDO MIS EMOCIONES, CUIDANDO MI CUERPO



Las emociones y el cuerpo están estrechamente relacionados, por ello cuando sientas miedo, ansiedad o estrés concéntrate totalmente en tu respiración: ¿es entrecortada, rápida?, ¿te cuesta trabajo respirar? De ser así, trata de cambiarla por una respiración suave, profunda y en calma; pon atención en cada parte de tu cuerpo y en qué partes se concentran más las sensaciones. **Trátate con mucho amor y respeto, sin juzgar lo que sientes.**

Para acompañar a niñas, niños y adolescentes en su mundo emocional, es fundamental estar lo más conscientes de nuestro propio mundo interno. A continuación, te presentamos 7 ejercicios o actividades de contacto para practicar con tus hijas e hijos.



MIS PIES ARRAIGADOS

CARACTERIZACIÓN	EDAD	PARTICIPANTES	REQUERIMIENTOS
1. Apapacho 2. Relajación	4 años en adelante	Individual	<ul style="list-style-type: none"> • Música • Tina en la que quepan tus pies • Semillas como frijoles, lentejas, alpiste, etc.

DESCRIPCIÓN

- 1 Pon música suave que te guste (puedes consultar la recomendación para este ejercicio).
- 2 Lava y seca tus pies disfrutando del momento.
- 3 Siéntate en un lugar cómodo donde tu columna esté vertical, puede ser una silla, sillón, banco, etc.
- 4 Coloca en el piso una tina con las semillas que tengas a la mano.
- 5 Mete tus pies descalzos en el recipiente.
- 6 Toma algunas respiraciones profundas que te ayudarán a relajar tu cuerpo y a soltar cualquier tensión.
- 7 Poco a poco empezarás a mover tus dedos de los pies recibiendo un masajito al contacto con las semillas.
- 8 Coloca toda tu atención en esa pequeña acción y las sensaciones que provoca el contacto de tus pies con las semillas.
- 9 Varía en el tacto, puede ser suave, con fuerza, lento o rápido, ve turnando.



¡Disfruta del momento!

RECOMENDACIÓN
MUSICAL

SYML. Where's my love
<https://www.youtube.com/watch?v=b3LJJBW18w&list=PLLqzGqyzBIXypcPBNFiXfAqTZdIjw2LBY&index=20&t=0s>
 wim mertens - un respiro
<https://www.youtube.com/watch?v=ZqQtzKtf1IM>



APAPACHARTE

 CARACTERIZACIÓN	 EDAD	PARTICIPANTES	 REQUERIMIENTOS
1. <i>Apapacho</i> 2. <i>Relajación</i>	4 años en adelante	Individual	· Música

DESCRIPCIÓN

- 1 Pon música suave que te guste (puedes consultar la recomendación para este ejercicio).
- 2 Manténte de pie y frota tus manos para generar calorcito.
- 3 Coloca tus manos en tu corazón para que transmitas el calorcito que generaste.
- 4 Empieza a darte un masajito suave, con mucho cariño a tu cabeza, tu rostro, cuello, hombros, brazos, pecho, estómago, pelvis, piernas, rodillas, pantorrillas, tobillos y pies.
- 5 Mientras te das el masaje agradece con cariño a cada parte de tu cuerpo. Respira suave y profundo mientras lo haces.
- 6 Al finalizar sacude tus manos, inhala profundo, parpadea con suavidad y revisa cómo se siente tu cuerpo.



RECOMENDACIÓN MUSICAL

Peia. Que mi medicina me cure.
<https://www.youtube.com/watch?v=FKIFUpQDE8A>
 WATER Koshi Wind Chimes Meditation - See the Ocean of oneness
https://www.youtube.com/watch?v=jNXAqJh2LGc&list=PLLqzGqyzBIXwspFyfHo-D6gVW0Tl8HqRC_&index=5&t=662s

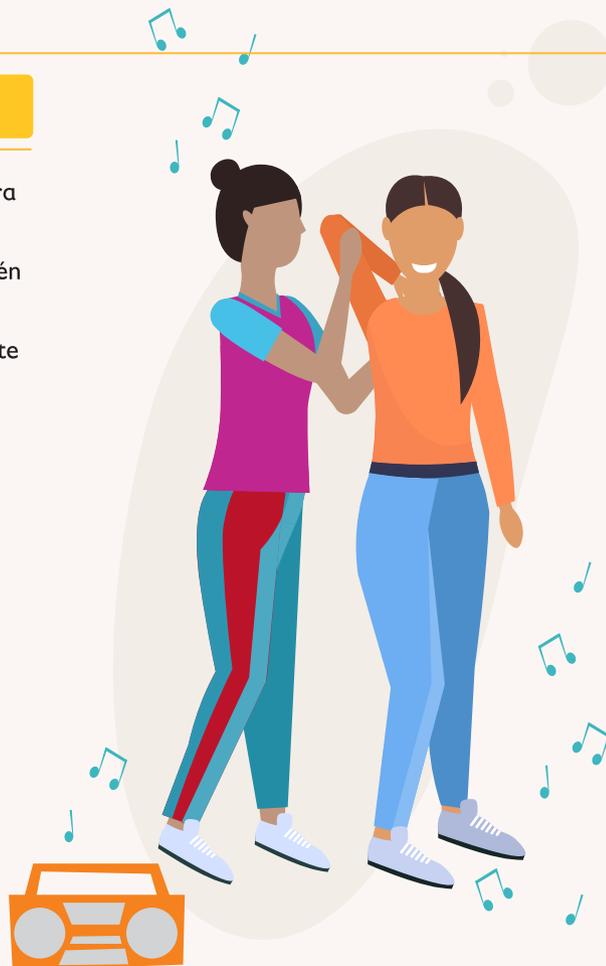


APAPACHARTE

CARACTERIZACIÓN	EDAD	PARTICIPANTES	REQUERIMIENTOS
1. <i>Apapacho</i> 2. <i>Relajación</i>	4 años en adelante	Por parejas	· Música

DESCRIPCIÓN

- 1 Pon música suave que te guste (puedes consultar la recomendación para este ejercicio).
 - 2 Ponte de acuerdo con tu hija, hijo o tu pareja para ver quién dará y quién recibirá masaje.
 - 3 Ambas personas estarán de pie: quien vaya a dar masaje se coloca frente a la espalda de su pareja. Quien recibe masaje puede cerrar sus ojos.
- Para quien masajea:**
- 4 Frota tus manos para generar calorcito y con las yemas de tus dedos empieza el masaje con suavidad en la cabeza de tu compañero.
 - 5 Utiliza toda la palma de tu mano, con suavidad, como si estuvieras amasando masa, dale un masaje en los trapecios, alrededor del cuello.
 - 6 En toda la espalda, alrededor de la columna, da el masaje con suavidad, utilizando toda la palma de tu mano.
 - 7 Masajea con suavidad los brazos de tu compañero desde los hombros hasta cada uno de los dedos.
 - 8 Masajea con suavidad las piernas desde arriba hasta llegar a los pies.
 - 9 Sacude tus manos y colócalas en la frente y en la nuca de tu pareja, déjalas ahí por unos segundos, en silencio, respirando profundo y con suavidad.
 - 10 Una vez que hayas terminado, cambien de rol.



RECOMENDACIÓN MUSICAL

Ayub Ogada - Kothbiro
<https://www.youtube.com/watch?v=b0Jwf-Y1uww>
 Ben Howard - Promise
<https://www.youtube.com/watch?v=hPhqGmtEFYI&list=PLLqzGqyzBIXxsTlzu0RHrnu-ibkwemDte&index=9&t=0s>

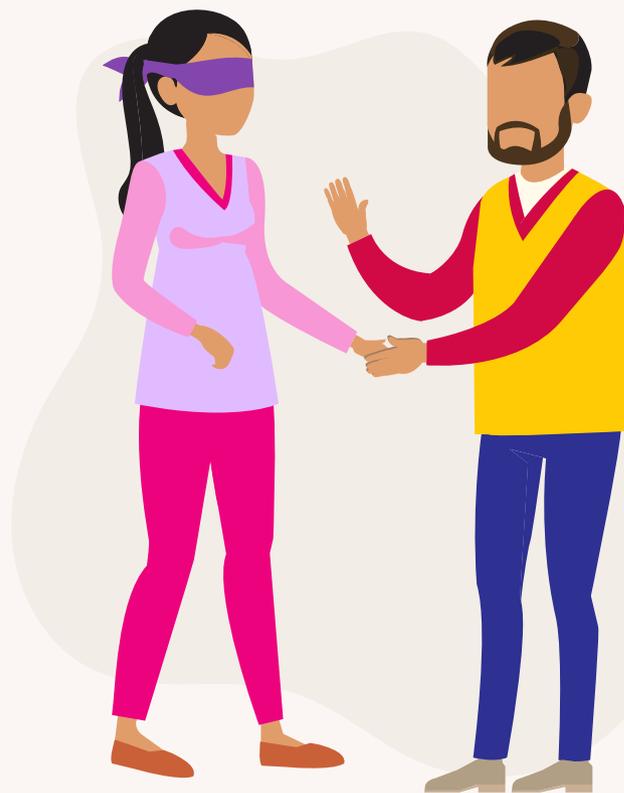


 CARACTERIZACIÓN	 EDAD	PARTICIPANTES	 REQUERIMIENTOS
1. <i>Activación</i> 2. <i>Lúdico-creativa</i>	4 años en adelante	Por parejas	<ul style="list-style-type: none"> • Sin música • Paliacate

DESCRIPCIÓN

- 1 Es un ejercicio de confianza, de cuidado y responsabilidad mutua.
- 2 Con tu pareja, que puede ser tu hijo o hija, te pondrás de acuerdo para ver quién será el guía y quién el que se dejará guiar.
- 3 A la persona que será guiada se le pondrá un paliacate en sus ojos.
- 4 El guía tomará a su pareja de las dos manos. Caminando despacio y en silencio, le dará un pequeño recorrido por los espacios de la casa (que no sea peligroso hacerlo).
- 5 Una vez que terminen cambien de rol.

Recuerda que lo más importante de este ejercicio es generar confianza y reconocer el hogar y la compañía como espacios seguros.





 CARACTERIZACIÓN	 EDAD	PARTICIPANTES	 REQUERIMIENTOS
1. <i>Apapacho</i> 2. <i>Relajación</i>	4 años en adelante	Individual	<ul style="list-style-type: none"> · Puede ser con o sin música

DESCRIPCIÓN

- 1 Si tienes en casa una plantita/árbol, flor ponte enfrente de ella, si no es así, asómate a una ventana y observa el árbol o la plantita más próxima.
- 2 Si estás de pie coloca tus pies a la altura de tus caderas, si te sientas, que tú espalda esté vertical.
- 3 Se consciente de tu respiración mientras relajas la mandíbula, los hombros, tu cuello, las rodillas y los pies.
- 4 Observa la planta que elegiste, observa con detenimiento las diferentes gamas de verdes, cafés, rosas, blancos, etc.
- 5 Si te es posible tócala suavemente, si no puedes hacerlo, imagina que lo haces. Agradece su existencia, su belleza y dile que la quieres mucho.
- 6 Cierra tus ojos y observa cómo los colores, la textura, el aroma de la plantita, se han quedado plasmados en tu cuerpo.

Agradécele el trabajo conjunto.



RECOMENDACIÓN MUSICAL

Peia: Machi

<https://www.youtube.com/watch?v=D7os9V-n7rs&list=PLLqzGqyzBIXsTlzu0RHrnu-ibkwemDte&index=34&t=0s>



 CARACTERIZACIÓN	 EDAD	PARTICIPANTES	 REQUERIMIENTOS
1. Activación 2. Lúdico-creativa	3 años en adelante	Grupal	· Música

INSTRUCCIONES

- Has equipo con los miembros de la familia, pueden ser pares o triadas.
- Con tu equipo inventen 10 saludos posibles con el cuerpo.
- Ordenen cuál es el 1ro, el 2do y así sucesivamente.
- Formen con él una coreografía con la canción que está aquí abajo (Pim pau: Umacapiuá).
- Presenten la coreografía por equipos.

¡Diviértete mucho!



RECOMENDACIÓN MUSICAL

Pim pau. Umacapiuá
<https://www.youtube.com/watch?v=jk7N5bBE-nA>



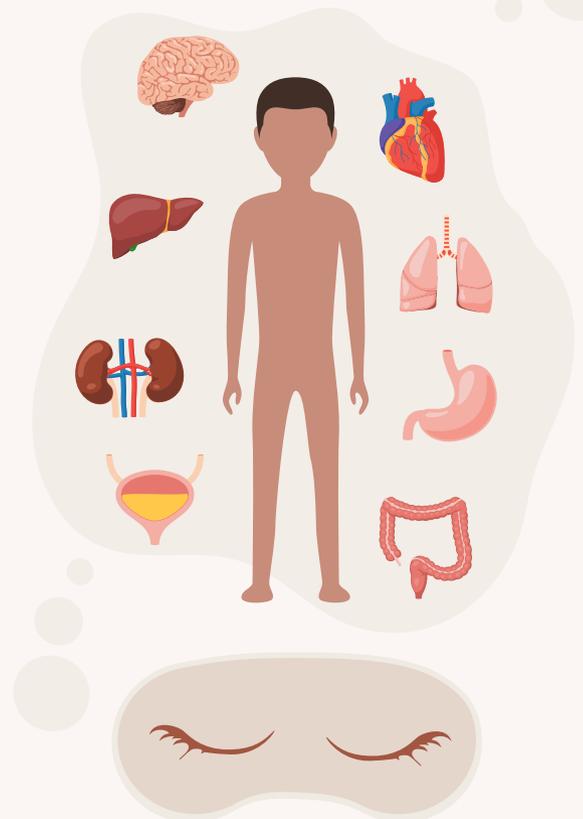
ANATOMÍA LÚDICA

CARACTERIZACIÓN	EDAD	PARTICIPANTES	REQUERIMIENTOS
1. Imagina 2. Investiga 3. Aprende	3 años en adelante	Individual/ Grupal	<ul style="list-style-type: none"> • Música • Hojas de papel • Colores • Estambre • Pedacitos de papel • Pegamento

DESCRIPCIÓN

- 1 Cierra tus ojos e imagina dónde está tu corazón, pulmones, estómago, hígado, páncreas, riñones, vesícula, intestino grueso y delgado (si recuerdas otro órgano, hueso o músculo imagínalo también).
- 2 Dibuja en una hoja tu cuerpo y cómo y en dónde imaginaste cada parte de tu cuerpo, puedes también decorarlo con pedacitos de estambre y papel.
- 3 Investiga con tu familia a través internet, un libro o revista dónde se encuentra cada parte de tu cuerpo, de qué tamaño es y compárala con el dibujo que realizaste.
- 4 Ahora que ya sabes dónde está cada parte de tu cuerpo, ve tocando con suavidad y cariño cada parte de tu cuerpo nombrándola en voz alta.
- 5 Mientras tocas las diferentes partes de tu cuerpo también puedes bailar con la música que se te sugiere en esta ficha.

Recuerda disfrutar de estos pequeños momentos para compartir en colectivo.



RECOMENDACIÓN MUSICAL

Zap Mama. Miziqui
<https://www.youtube.com/watch?v=-u-tQ7z7-vl>
 Pim pau. tucumpá
https://www.youtube.com/watch?v=6U_5OBxK_O0
 Zap Mama. Guzaphela
<https://www.youtube.com/watch?v=FAwGaFIPpC4&list=RDDu80WQj9pBk&index=2>