



El futuro
es de todos

Gobierno
de Colombia

Mis Manos Te Enseñan 2.0

Experiencias
de cuidado
y crianza
en familia

Para
reconectarnos

San Andrés,
Providencia y
Santa Catalina



BIENESTAR
FAMILIAR

Lina María Arbeláez Arbeláez
Directora General

Claudia Alejandra Gélvez Ramírez
Dirección de Primera Infancia

Laura Cristina Ochoa Foschini
**Subdirección de Gestión Técnica para la
Atención a la Primera Infancia**

Luz Adriana Díaz Giraldo
**Subdirección de Operación de Atención
a la Primera Infancia**

Equipo Técnico

Subdirección de Gestión Técnica para la
Atención a la Primera Infancia

Coordinación Editorial

Ximena Ramírez Ayala
Jefe Oficina Asesora de Comunicaciones

Corrección de estilo, diagramación y diseño
Oficina Asesora de Comunicaciones
Grupo Imagen Corporativa

Edición
Diciembre de 2020

Mis Manos Te Enseñan 2.0

Experiencias
de cuidado
y crianza
en familia

Para
reconectarnos

**San Andrés,
Providencia y
Santa Catalina**



**BIENESTAR
FAMILIAR**

Apreciadas familias, niñas y niños de San Andrés, Providencia y Santa Catalina

También en situaciones de emergencia podemos buscar formas para mantenernos conectados y reconectarnos con lo que sentimos, vivimos y podemos expresar. Una forma de hacerlo es promover en las niñas, niños y mujeres gestantes, oportunidades para vivir experiencias que les permitan seguir potenciando su desarrollo desde esta reconexión.



Para recordar...

Aún nos encontramos en emergencia por causa de la pandemia por la COVID-19. Por esto no debemos bajar la guardia con relación a las medidas de bioseguridad: no olvidar el uso permanente del tapabocas, el frecuente lavado de manos, el distanciamiento físico y todas aquellas medidas que ayuden a mitigar la propagación del coronavirus.

¡Cuidarnos es una responsabilidad de todos y todas!

El sonar de nuestra isla

El mundo está lleno de sonidos. Estos nos acompañan desde el vientre materno, nos conectan con el mundo y nos permiten aprender de él y de nuestra comunidad, posibilitando el encuentro con nuestras raíces



Invitamos a las familias a que se den la oportunidad de cerrar los ojos y escuchar el latido de su corazón y conectarlo con su respiración.

Busquen un espacio seguro de la isla y, con los ojos cerrados nuevamente, escuchen cada uno de los sonidos de este lugar; tómenselo con calma y detenimiento este precioso instante.

Luego conversen sobre lo que sintieron, lo que recordaron y permitan que las niñas, niños y mujeres gestantes se expresen de forma espontánea, ya sea hablando sobre ello, dibujándolo, con sonidos del propio cuerpo o creando un nuevo sonido con el instrumento musical que reciben en el kit.

Para que niñas y niños puedan expresarse de formas diversas, utilicen algunos de los elementos del kit como las hojas o los palos de paleta, para representar los sonidos que identificaron y las sensaciones que esta experiencia de escuchar en familia les generó.

Recuerden que no hay sensaciones y emociones malas o buenas: es válido sentir tristeza o expectativa y poder nombrarla, contar en qué parte del cuerpo sienten algo en particular y dialogar acerca de que todos en algún momento hemos sentido este tipo de emociones; lo importante es poder expresar estas desde la primera infancia, entenderlas y compartirlas en familia.

Si en el hogar nos acompañan niñas y niños menores de 2 años, permitan que ellos se expresen con el cuerpo, observen que reacciones tienen cuando escuchan la voz del adulto o de otros niños, hablen con ellos y usen gestos para compartir estados de ánimo.

Leer en Familia “Di Dopy”

Wan nait wan man gaan op di “Hill” fi luk fi ihngyalfren, anlietkechim. So wenihnwendekombak, ihnsi wan dopy de komhedan de go bihain.

An ihn get fried an ihnkudnmuuvfram we ihnwendestan op. An di dopy kantinyu fi go hed an go bihain. An di man kudnmuuv. Wen die staatklir op, ihnkom fi fain out se da neva non dopy. Da when wan koknatriliif we di briizwendemuuv op an dong!

Con el instrumento musical que trae el kity mientras recuerdan los sonidos que escucharon y la historia compartida, se invita a las familias, niñas, niños y mujeres gestantes a que creen nuevos sonidos y que les permitan mantener la conexión con sus raíces raizales -esas que los hacen fuertes como familias- para encontrar esperanza y continuar disfrutando de las vivencias, tesoros, atardeceres y todo lo que el territorio isleño que habitan les ofrece, aún en medio de las dificultades. Esto lo pueden repetir cuantas veces quieran, cambiando la historia por otras propias del saber raizal y ubicando otros espacios de la isla para conectarse con ellos desde sus sonidos.



En busca de tesoros

El territorio isleño está lleno de tesoros. Son muchos los objetos, sonidos y experiencias que se pueden convertir en piezas valiosas para las niñas, los niños y las mujeres gestantes y sus familias



Hagan recorridos por lugares seguros de la isla, para lo cual deben permitir que niñas y niños utilicen la lupa, observen en detalle los objetos encontrados y guardarlos en recipientes u bolsas que tengan disponibles; también pueden conversar con otras personas (siempre con las medidas de bioseguridad) pues los tesoros no son solo objetos, también es la riqueza de la tradición oral de la comunidad raizal, la posibilidad de encontrarnos para no sentirnos solos; de jugar y explorar en su territorio como una forma de cuidar los tesoros de la tradición y el saber raizal.

Reúnanse en familia y compartan juegos como el de “Clap han clap han”. No olviden que pueden acudir a juegos, cuentos, historias, cantos y arrullos propios de la riqueza de la cultura raizal.

Juego "Clap han clap han"

Clap han clap han
Till papa komhuome.
Papa brin chees
Fi biebi alone.
Biebi it all
an no gi mama non
papa get beks
anchuodounbiebi.



Con todos los tesoros recogidos, reúnanse en familia en un espacio seguro de la isla y conversen con las niñas, los niños y las mujeres gestantes sobre cómo imaginan el reencuentro con toda su familia y piensen qué podrían construir con los tesoros que recogieron las niñas y niños para recibir con amor ese momento de reencuentro. Pueden utilizar los elementos que están en el kit, como los palos de paleta y las hojas, para plasmar ese momento.

No olviden buscar siempre la participación de las niñas y los niños. Con las y los bebés pueden hacer los recorridos, describiéndoles en detalle los tesoros que recojan y permitiéndoles sentir sus texturas, temperaturas, etc. una vez que estos estén limpios.

Con las niñas y niños más grandes busquen siempre conversar, invitarles a poner en palabras sus ideas, emociones, sensaciones y preguntas y darle vida a estas ideas.

El poder de proponer experiencias en familia para reconectarnos

Piensa, en familia, otras experiencias que les permitan reconectarse con su territorio y sus raíces para proteger y amar a sus niñas, niños o mujeres gestantes



Te proponemos las siguientes preguntas e ideas que pueden revisar en familia, sin olvidar la participación de las niñas, niños y mujeres gestantes:

- ¿Qué tal si, construyen un instrumento musical con elementos reciclados y los tesoros que recogieron en los recorridos por la isla o si construyen un retrato para enmarcar una foto que puedan tener durante o después del reencuentro en familia?
- ¿Qué tal si invitan a las niñas y niños a construir un cuadro a partir de los tesoros recogidos (conchas, ramas, etc.) en el que expresen qué significa para ellos vivir en la isla y cómo la imaginan?

- Piensen en las raíces que como comunidad los unen, por ejemplo, cómo la música nos conecta a todos los seres humanos y nos permite expresarnos. Organice pequeños encuentros en familia, en los que puedan compartir la riqueza de las músicas de la isla, las historias, cuentos, arrullos, cantos con las que niñas y niños se sientan acogidos... la música puede ser sanadora cuando nos damos la oportunidad de sentirla...
- ¿Qué tal si con los tesoros, construimos pequeños muñecos a los que niñas y niños puedan contarle lo que sienten, sus pesares, sus alegrías, sus sueños? Y así, estos muñecos se conviertan en protectores de estas emociones, sensaciones y proyecciones.

Di Dopy-El Fantasma

Una noche un señor fue a La Loma a visitar a su novia y se quedó hasta muy tarde.

Cuando venía bajando vio un fantasma que daba un paso adelante y otro para atrás, uno adelante y otro atrás... y se asustó tanto que no pudo moverse de donde estaba.

El fantasma seguía dando un paso

hacia adelante y uno hacia atrás y el señor no podía moverse, ni quitarle los ojos de encima.

Solo cuando comenzó a aclarar el día

poco a poco se dio cuenta de que a lo lejos no lo aguardaba un fantasma sino una palma de coco que la brisa mecía, adelante y atrás, adelante y atrás.

Clap han clap han- Palmitas, palmitas
 Palmitas, palmitas hasta que vuelva papá.
 Papá trae queso solo para el bebé.
 El bebé se lo come todo y nada le da a mamá.
 Papito se enoja y baja a su bebé.
 y baja a su bebé.



El futuro
es de todos

Gobierno
de Colombia

Mis Manos Te Enseñan 2.0



LÍNEA DE
ATENCIÓN A
NIÑOS, NIÑAS
Y ADOLESCENTES.
PROTECCIÓN - EMERGENCIA - ORIENTACIÓN

Línea gratuita nacional ICBF:
01 8000 91 80 80
www.icbf.gov.co

 ICBFColombia

 @ICBFColombia

 @icbfcolombiaoficial





El futuro
es de todos

Gobierno
de Colombia

Mis Manos Te Enseñan 2.0

¡A explorar!

Experiencias de cuidado y crianza en el hogar

En tiempos de Coronavirus



Exploraciones

Septiembre de 2020



**BIENESTAR
FAMILIAR**



Lina María Arbeláez Arbeláez
Directora General

Carlos Alberto Aparicio Patiño
Director Primera Infancia

Laura Cristina Ochoa Foschini
Subdirección de Gestión Técnica para la Atención a la Primera Infancia

Luz Adriana Díaz Giraldo
Subdirección de Operación de Atención a la Primera Infancia

Equipo Técnico

Subdirección de Gestión Técnica para la Atención a la Primera Infancia

Coordinación Editorial

Ximena Ramirez Ayala
Jefe Oficina Asesora de Comunicaciones

Corrección de estilo, diagramación y diseño
Oficina Asesora de Comunicaciones
Grupo Imagen Corporativa

Edición
Septiembre 2020

¡Juguemos en familia!

7 al 11 de Septiembre

.....

Los juegos son para disfrutar junto a tus seres queridos, proporcionan confianza, seguridad y placer en las niñas, niños y mujeres gestantes.

¿Dónde estás bebé?

Con tu pareja u otra persona toma témperas de colores o un pigmento que pueda quitarse con facilidad. Dile a la persona que te acompaña en el juego que dibuje puntos en tu barriga con los que indique dónde están la cabeza, el cuello, los brazos y los pies del bebé.

Dile a la persona que te acompaña en el juego que una los puntos haciendo la silueta del bebé y pregúntale ¿qué sería lo primero que le diría cuando esté en sus brazos?



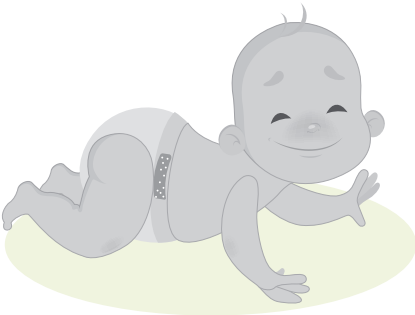
La piel que canta

Con aceite o crema de manos, acaricia los brazos del bebé y cántale una canción que conozcas.



Si notas que al bebé le gusta, acaricia el resto de su cuerpo con diferentes posiciones y esencias: bocarriba, bocabajo, de lado y sentado.

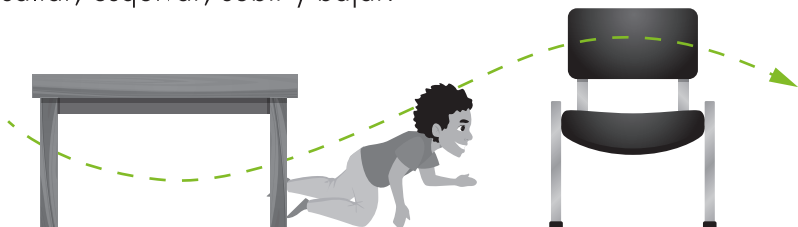
Atrapa mi nariz



Úntale el dedo con aceite o crema de manos a la niña o niño y pídele que toque tu nariz. ¡No se la pongas fácil! Gatea y rétaló a que te alcance hasta que lo consiga.

Saltando aquí, saltando allá

Prepara el espacio como si fuera una pista de obstáculos: utiliza sillas, mesas pequeñas, esteras, cobijas, hamacas, ropa, cajas de cartón, cojines, entre otros, para que las niñas y niños puedan saltar, esquivar, subir y bajar.



Durante el recorrido podrán cruzar la pista, llevando sus juguetes o los objetos que le llamen la atención.

Explorando el cuerpo: sentir, bailar y cuidar

14 al 17 de septiembre

.....

Con el cuerpo exploramos diferentes sensaciones.
Acompañemos a las niñas, niños y mujeres gestantes a expresarse de diversas maneras.

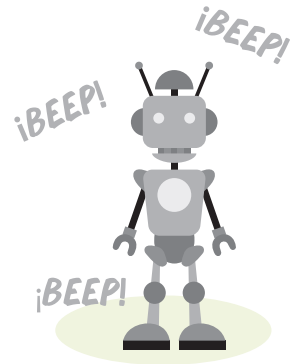
Al ritmo del bebé

Invita a una persona a que le cuente una historia al bebé o que le cante una canción y, al ritmo de ésta, pídele que dé suaves toques a tu barriga. ¿Se movió el bebé? ¿Cómo te sentiste?



¡Alcánzalo, alcánzalo!

Escoge un lugar para poner al bebé a gatear o arrastrarse. En un extremo coloca un objeto como un pañito o un juguete y haz sonidos que lo motiven a acercarse al objeto.



Patatín, patatán

Busca objetos que puedan producir algún sonido, por ejemplo, la tapa de una olla, una cuchara, entre otros. Invita a la niña o niño a que exprese con los objetos y su cuerpo, lo que siente ante diferentes situaciones:

- Cuando llega un familiar.
- Cuando le preparan su comida favorita.
- Cuando le leen un cuento.



Edificando mi independencia y autonomía

21 al 25 de Septiembre

.....

Generemos confianza y seguridad en las niñas y los niños para que hagan las cosas por su cuenta.

La promesa

En un diario o cuaderno escribe el nombre que le has puesto al bebé e invita a personas cercanas a escribir lo que quisieran enseñarle.



¿Qué quieres tú?

Durante el cambio de ropa del bebé, en el juego de miradas y complicidad, identifica cuál es la prenda que más le llama la atención y conversa sobre ésta.



iHazlo tú mismo!

Invita que las niñas y niños apoyen en el hogar con tareas sencillas:

- Recoger su plato y su vaso
- Guardar sus juguetes
- Quitarse los zapatos
- Botar algo en la basura
- Quitar las sábanas de la cama.



El baúl de la independencia



Busca un objeto que sirva de cofre o baúl y 10 papeles en los que puedas escribir una actividad que el niño o niña podrá realizar en las rutinas del día.

Guarda los papeles en el cofre e invita a la niña o el niño a que, de manera independiente, saque uno de ellos y encuentre la actividad a realizar durante ese día.

Conectados nos cuidamos

28 de Septiembre al 2 de Octubre

.....

Rescatemos el valor de las cartas: estas nos permiten compartir diversas emociones y estar en contacto con los demás.

- Escríbele o píntale una carta a la directora del ICBF y cuéntale cómo te imaginas el mundo después del coronavirus.
- Cuando recibas la canasta alimentaria, entrégala a tu agente educativo, madre o padre comunitario.
- Ellos nos la harán llegar a través de la Urna de pensamientos.

El futuro es de todos

Gobierno de Colombia

Urna de pensamientos

Niños, niñas y adolescentes, su voz es muy importante para construir un mejor futuro. Después del Covid, que nada siga igual.

PensandoElMundo DespuésDelCovid

www.icbf.gov.co/mis-manos-te-enseñan

BIENESTAR FAMILIAR



Mis Manos
Te Enseñan 2.0
¡A explorar!

**Experiencias de cuidado
y crianza en el hogar**

En tiempos de Coronavirus

Exploraciones

Septiembre de 2020

INSTITUTO COLOMBIANO DE BIENESTAR FAMILIAR



LÍNEA DE
PROTECCIÓN A
NIÑOS, NIÑAS
Y ADOLESCENTES.
DENUNCIA Y EMERGENCIA-ORIENTACIÓN

Línea gratuita nacional ICBF:
01 8000 91 80 80
www.icbf.gov.co



ICBFColombia



@ICBFColombia



@icbfcolombiaoficial



**BIENESTAR
FAMILIAR**



El futuro
es de todos

Gobierno
de Colombia

Mis Manos Te Enseñan 2.0

¡A explorar!

Experiencias
de cuidado
y crianza
en el hogar

En tiempos
de Coronavirus

Exploraciones

Octubre de 2020



BIENESTAR
FAMILIAR

Lina María Arbeláez Arbeláez
Directora General

Claudia Alejandra Gélvez Ramírez
Dirección de Primera Infancia

Laura Cristina Ochoa Foschini
**Subdirección de Gestión Técnica para la
Atención a la Primera Infancia**

Luz Adriana Díaz Giraldo
**Subdirección de Operación de Atención
a la Primera Infancia**

Equipo Técnico

Subdirección de Gestión Técnica para la
Atención a la Primera Infancia

Coordinación Editorial

Ximena Ramírez Ayala
Jefe Oficina Asesora de Comunicaciones

Corrección de estilo, diagramación y diseño
Oficina Asesora de Comunicaciones
Grupo Imagen Corporativa

Edición
Octubre 2020

Mis Manos
Te Enseñan 2.0
¡A explorar!

**Experiencias
de cuidado
y crianza
en el hogar**

En tiempos
de Coronavirus

Exploraciones
Octubre de 2020



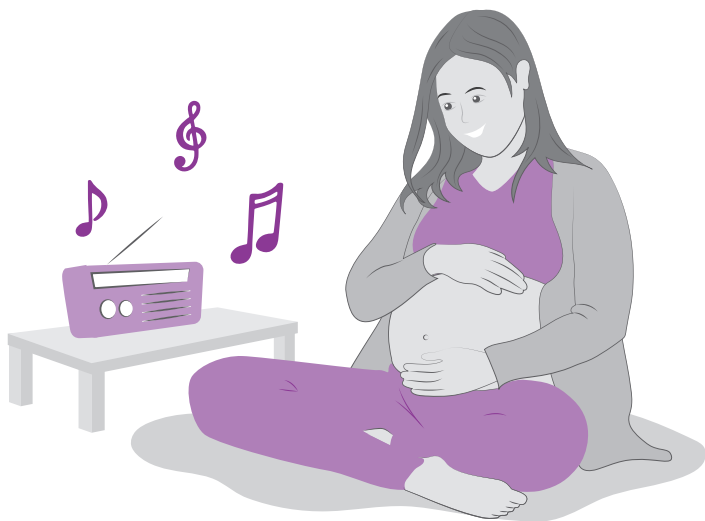
Creemos espacios para la exploración, el juego y la creación en el hogar

12 al 16 de octubre

Tu hogar es un espacio para sentir, imaginar, crear y jugar junto con las niñas y los niños.

¡Siénteme y consiénteme!

Ubica un espacio donde te sientas cómoda y puedas comunicarte con tu bebé en gestación, escucha música con él, cántale algunos arrullos y realiza ejercicios de respiración para relajarte.

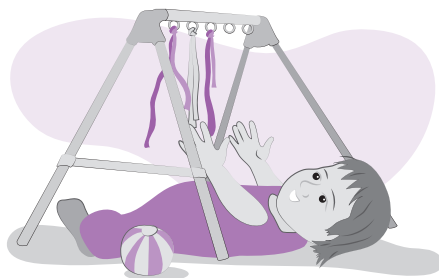


Para ambientar este espacio y desarrollar diferentes experiencias, emplea una almohada, espejo, libros, entre otros. Puedes invitar a algún miembro de la familia para compartir con ellos.

¡En un rincón!

Define un espacio seguro y amplio para hacer un rincón agradable para el bebé.

Incluye sonajeros para realizar juegos de sonidos.



Atención:

Evita el uso de velas; estas pueden originar riesgo de accidente tanto para el niño como para los adultos.

Crear mi propio rincón

Permíteles a las niñas y los niños participar en todas las decisiones y negociaciones sobre la construcción de su propio rincón, desde la selección del espacio en el hogar hasta su elaboración, para que exploren, jueguen y recreen aventuras allí de forma segura.



Promueve la creatividad y la independencia de las niñas y los niños; hazles sentir que sus propuestas, emociones y decisiones son importantes.

Explorar sin miedo

19 al 23 de octubre

Explora y aprovecha los espacios públicos para tomar un respiro, de forma segura y tranquila.

¡A caminar mamá!

Si eres mujer gestante, planea y realiza recorridos acompañada de un miembro de la familia, por lugares que te den tranquilidad o que quieras conocer.



Usa los implementos y protocolos de bioseguridad establecidos en el territorio donde vives.

Un paseíto

La decisión de salir a dar un paseo junto con las niñas y niños está en tus manos; si lo prefieres, pueden realizar un recorrido planeado en el interior del hogar.

Durante el recorrido, descríbele las características del clima, los colores y nombres de las cosas, así como los olores agradables y desagradables de los espacios.



Los exploradores

Pregúntale a la niña o niño a qué lugar, fuera del hogar, quisiera ir. Elaboren juntos un mapa del recorrido que van a hacer y resalta los sitios más significativos para ellas y ellos. Empleen imágenes, plastilina, arcilla u otras texturas para hacer las formas de calles, casas y otros lugares que conozcan. De regreso, aplica el protocolo de bioseguridad e higiene acordado con tu familia. Retoma el mapa y las sensaciones identificadas en el recorrido; luego, confirma con la niña o niño las sensaciones que tuvo de los lugares visitados y plásmalos en el mapa.

Para ello puedes emplear caras con gestos que indiquen las emociones que tuvieron durante el trayecto (miedo, alegría, desagrado, entre otros).



Conectados nos cuidamos

26 al 30 de octubre

Intercambia con otras familias los saberes y sabores del hogar, compartiendo recetas que les endulcen la vida.

Cartas dulces

Escribe “cartas dulces” junto con las niñas y niños, sobre una receta tradicional dulce que preparen o conozcan las personas mayores de tu hogar y que sea fácil de cocinar, para que la familia que la reciba pueda conocerla y elaborarla. Puedes combinar los dibujos de ellos y ellas con tu escritura.



Antes de hacer la carta, selecciona la receta dulce que vas a compartir en familia; ojalá sea la que más le guste a la niña, niño o mujer gestante.

Cuando recibas la canasta alimentaria, entrega la carta en acuerdo con el agente educativo y comparte las formas en las que te cuidas.

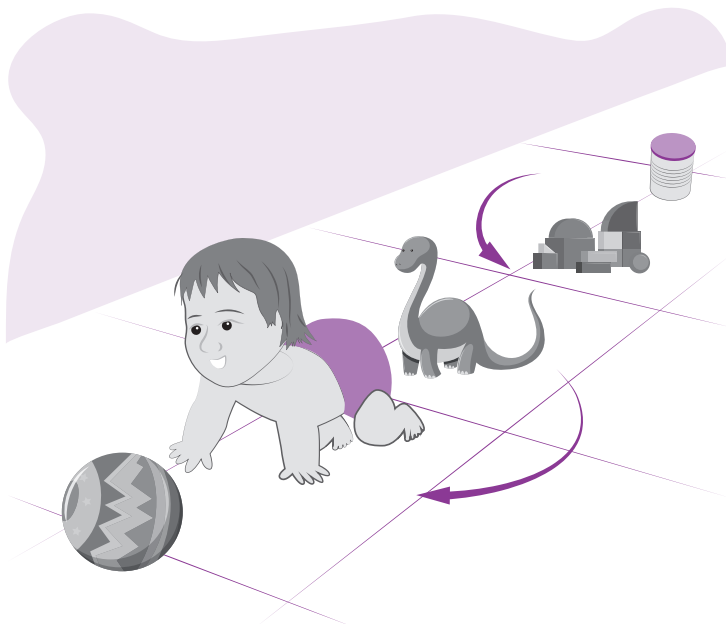
Construyamos normas y límites en familia

2 al 6 de noviembre

Promueve la construcción de normas y límites con amor y en familia, involucrando activamente a niñas y niños.

¿Qué sí y qué no?

Crema una pista de obstáculos para el bebé con lo que tengas en tu hogar; indícale, amorosamente, cuáles objetos puede tocar, cuáles no y explícale las razones. Finaliza la exploración con una historia relacionada con los límites sobre los momentos como ir a dormir, alimentarse, etc.



El cuento de las normas es cosa seria

Puedes iniciar un cuento en torno a una escena sencilla, pero en la que suceden diversas situaciones, por ejemplo:

“ Hace mucho tiempo, una niña paseaba por el bosque y encontró un árbol muy grande que le dijo: **¡soy un árbol encantado! si dices las palabras mágicas, ¡lo verás!** ”

La niña trató de encontrar el hechizo y probó con “¡abracadabra!” y otras palabras mágicas, pero nada pasó. Rendida, se arrodilló y dijo: “¡por favor, arbolito!”, y entonces, se abrió una gran puerta en el árbol. Todo estaba oscuro, menos un cartel que decía: “sigue haciendo magia”. Entonces la niña dijo: “¡Gracias, arbolito!”, y se encendió una luz dentro del árbol que alumbraba un camino hacia una gran montaña de juguetes con los que se divirtió hasta cansarse. Luego los organizó como estaban al inicio y se encendió una escalera que la llevaba a una nube con la más deliciosa comida...



Ahora, puedes continuar la historia y agregarle otras normas:

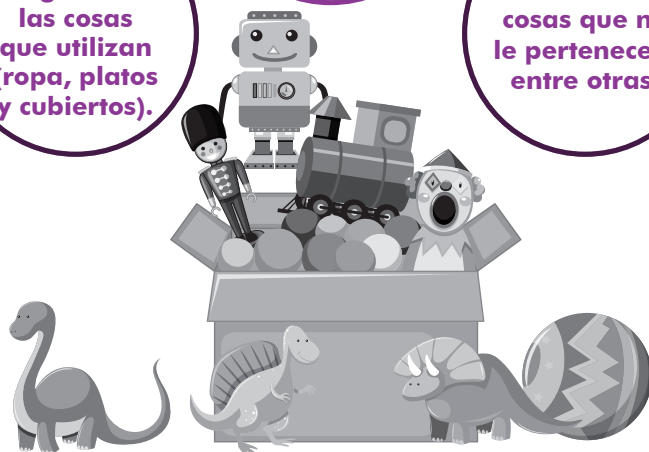
Alimentarse y dormir en las horas indicadas.

No hacer pataletas por no obtener lo que quiere en el momento.

No sacarse los mocos con los dedos.

Recoger y organizar las cosas que utilizan (ropa, platos y cubiertos).

No tomar las cosas que no le pertenecen, entre otras.



Luego, representen una situación de la historia, por ejemplo, la montaña de juguetes; reflexionen juntos sobre la organización de sus juguetes después de utilizarlos y otras normas que deben cumplirse en el hogar.

Las normas impuestas, sin la participación de niñas y niños, incrementan su resistencia a las mismas. En cambio, cuando son negociadas, es más probable que las cumplan.



Cuento recomendado:

Mamá fue pequeña antes de ser mayor

Editorial Kókinos, 2001



El futuro
es de todos

Gobierno
de Colombia

Mis Manos Te Enseñan 2.0

¡A explorar!



LÍNEA DE
ATENCIÓN A
NIÑOS, NIÑAS
Y ADOLESCENTES.
PROTECCIÓN - EMERGENCIA - ORIENTACIÓN

Línea gratuita nacional ICBF:
01 8000 91 80 80
www.icbf.gov.co

 ICBFColombia

 @ICBFColombia

 @icbfcolombiaoficial



**BIENESTAR
FAMILIAR**



El futuro
es de todos

Gobierno
de Colombia

Mis Manos Te Enseñan 2.0

¡A explorar!

Experiencias
de cuidado
y crianza
en el hogar

En tiempos
de Coronavirus

Exploraciones
Noviembre de 2020



Lina María Arbeláez Arbeláez
Directora General

Claudia Alejandra Gélvez Ramírez
Dirección de Primera Infancia

Laura Cristina Ochoa Foschini
**Subdirección de Gestión Técnica para la
Atención a la Primera Infancia**

Luz Adriana Díaz Giraldo
**Subdirección de Operación de Atención
a la Primera Infancia**

Equipo Técnico

Subdirección de Gestión Técnica para la
Atención a la Primera Infancia

Coordinación Editorial

Ximena Ramírez Ayala
Jefe Oficina Asesora de Comunicaciones

Corrección de estilo, diagramación y diseño
Oficina Asesora de Comunicaciones
Grupo Imagen Corporativa

Edición
Noviembre 2020

Mis Manos
Te Enseñan 2.0
¡A explorar!

**Experiencias
de cuidado
y crianza
en el hogar**

En tiempos
de Coronavirus

Exploraciones
Noviembre de 2020



Acompañar las transiciones

9 al 13 de noviembre

.....

Acompañemos los tránsitos que viven las niñas y niños en sus rutinas, cambio de cuidadores y el paso al colegio.

¡Mi barriga crece y crece!

Los tránsitos se sienten desde la gestación: con los cambios en tu cuerpo, los movimientos o pataditas que ocurren adentro, los antojos, tu cambio de humor, así como los nuevos intereses y retos que se te presentan como mujer y mamá.

Te invitamos a expresar qué ha pasado durante tu embarazo a través de un escrito, un diario, un tejido, un poema o la composición de una canción en la que recuerdes y reconozcas todos los cambios que han ocurrido en tu cuerpo y en tu mente desde que supiste que estabas embarazada.



Cambios que van y vienen

Siéntate con el bebé y muéstrale una foto o cuéntale una historia sobre el momento en que nació: cómo ha cambiado su cuerpo, su parecido con alguien de la familia, qué comía antes y ahora no, cómo han cambiado sus sonidos y gestos, entre otras situaciones.

¡Quiero volver al jardín!

2 a 5 años: en el rincón que ya han creado con las niñas y niños, siéntense juntos para conversar y compartir la experiencia de cómo se imaginan su regreso al jardín. Para esto dibujen, en familia, una situación de todo lo que quisieran encontrar allí: la 'profe' con la que inició, el parque, la huerta, los amigos, los cuentos, los juguetes, la comida, etc.



¡Yo también quiero ir al cole!



5 años (para niñas y niños próximos a ir colegio): en el rincón que ya han creado con las niñas y niños, siéntense juntos para conversar sobre el cambio que sucederá el próximo año; una profe nueva, otros amigos, otros espacios, otro horario, otra forma de vestirse, otros juegos y otras experiencias distintas al jardín. También es importante que las niñas y niños expresen sus expectativas ante este cambio.

Con los materiales que tengan en el hogar, elaboren una maqueta o espacio que represente todo lo que la niña o niño espera encontrarse en el colegio.

¡Dejemos volar la imaginación en familia!

Libro recomendado para prepararnos en familia para que las niñas y niños vayan por primera vez al colegio:

Siempre pienso en ti. Autora: Kathi Appelt; ilustraciones de Jane Dyer, Editorial Juventud.

Conversar, compartir y convivir en Familia

16 al 20 de noviembre

.....

Aprovechemos las experiencias de las personas del hogar para reconocer que todos y todas tenemos algo importante que contar.

La historia de mi bebé

Recuerda algo importante e inolvidable que haya sucedido algún día o mes durante tu embarazo y que quieras compartir junto a tu pareja o familia. Elabora un cofre de los recuerdos y guarda en él fotos, objetos o simplemente palabras escritas que representen esos momentos únicos que quedarán en tu memoria toda la vida y, en un futuro cercano, compártelo con tu bebé cuando nazca.

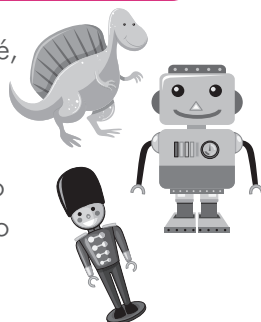


.....

Mi primer juguete

Busca y recuerda la primera muda de tu bebé, la primera foto, el primer juguete, la primera manta, la manilla de la clínica, entre otras.

Para los más grandes, recuérdale cuando dio el primer paso, su primera caída, cuando dijo su primera palabra.



Cuéntale a tu niña o niño qué fue lo que pasó con el objeto o recuerdo que le estás mostrando. ¿Quién lo acompañaba? ¿En qué lugar estaban? ¿Quién se lo regaló? ¿Cómo se sintieron en ese momento?

¡Recordar para vivir, cuidar y amar en familia!

Recuerdos en familia

Reúnanse como se sientan más seguros, ya sea de forma presencial, con las medidas de bioseguridad, o de forma virtual, e inviten a participar a miembros de la familia que vivan lejos o que hace mucho tiempo las niñas o niños no vean.

Las y los niños serán los protagonistas de la conversación, a través de una entrevista a cada una de las personas que participen: nombre completo, cuántos años tiene, dónde vive y cómo es ese lugar, con quién vive, qué recuerdan del niño o la niña que hace la entrevista, qué juegos recuerdan de su infancia... entre otras preguntas que se les ocurran a las niñas y niños



Conectados en familia, reconoceremos la importancia de su voz y su participación.

Disfrutar y cuidar el medio ambiente

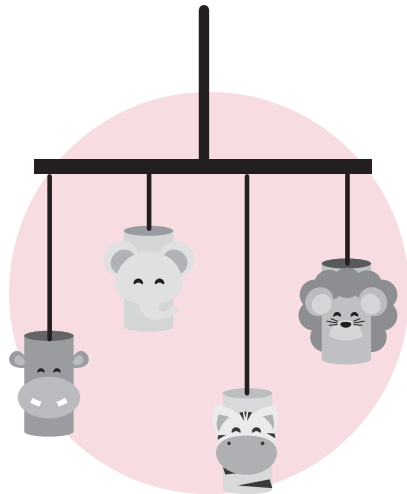
23 al 27 de noviembre

Los recursos naturales son sagrados; realicemos, en familia, prácticas amigables que contribuyan al cuidado del medio ambiente.

Cuido el planeta por mí y por mi bebé

Recupera materiales que puedas reutilizar de tu hogar para elaborar un móvil agradable y estimulante para cuando nazca tu bebé.

Para esta ocasión, reutiliza los tubos del papel higiénico, las cajas de jugos, del yogur o las bolsas de los empaques que te llegan de la canasta alimentaria, para rellenarlas, pintarlas y decorarlas como tú quieras.



Es importante que te asegures de que el móvil gire, no se zafen sus piezas y no implique algún riesgo en el momento en que lo vaya a manipular tu bebé.

El cuidado del medio ambiente empieza por ti. Convierte esta acción en una práctica permanente en tu vida, en la de tu bebé y la de tu familia.

Cuido y aprendo de todos los seres que me rodean

Si tienen mascota en el hogar, dialoga con la niña o niño para acercarse más a su historia de vida: cuándo llegó la mascota a la familia, por qué le pusieron ese nombre en particular, qué come y qué no come, entre otras características que permitan el cuidado y respeto, en familia, de los animales con los que conviven.

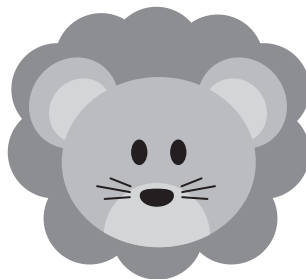


Si no tienen una mascota en el hogar o quieres que las niñas o niños vivan otras experiencias que les permitan valorar la naturaleza y aprender sobre ella, pueden buscar peluches, títeres, dibujos, fotos, para ver y descubrir las características de los animales, sobre todo, los que se puedan identificar en el municipio o departamento en el que viven.

.....

Vida y armonía con el mundo que me rodea

Junto con las niñas y niños, elaboren una rutina de cuidado de la mascota: servirle la comida y agua, peinarlos, consentirlos, armar y limpiar su espacio de juego y descanso, etc. Si no hay mascotas, entre todos elaboren máscaras con diferentes animales y jueguen a imitar sus sonidos y movimientos.



Exploremos la ciencia y la tecnología juntos

30 de noviembre al 4 de diciembre

Promovamos la curiosidad de las niñas y niños para crear, descubrir y experimentar en el hogar.

Explorar junto a mi bebé

Busca elementos en el hogar para hacer diferentes sonidos, alumbrar, medir, distinguir olores y sabores: cucharas, linterna, metro, frutas dulces y ácidas, esencias o perfumes; con ellos, experimenta tus sensaciones y descubre la reacción que tiene tu bebé en el vientre. Por ejemplo, con la linterna puedes alumbrar tu barriga; con las cucharas hacer sonidos, entre otras.

¡Aparece y desaparece!

Con el juguete, elaborado a base de material reutilizable, juega a esconderlo y a encontrarlo con la niña o niño; busca diferentes escondites y permite que planeen diferentes estrategias para conseguir el juguete por sus propios medios: si el juguete está enredado en una tela, en una lana o cordón, permite que la niña o niño intente desenredarlo hasta que lo obtenga; si te propone continuar con el juego, busca otros obstáculos para que encuentren la solución.



Descubro cómo funcionan las cosas

Pídele a tu familia, amigos o vecinos algún electrodoméstico, artefacto, utensilio u otro elemento que ya no sirva: el control de televisor, un radio, una cámara, una plancha, un instrumento musical como una maraca rota, etc.

Ahora, todos en familia, tomen el objeto, desármelo, utilicen una lupa para ver las partes más pequeñas y traten de armarlo de nuevo o de buscar una nueva forma o un nuevo uso. Por ejemplo, con el control del televisor y sus partes construyan un robot. Las niñas y los niños son los protagonistas en la creación de un nuevo artefacto o en su reparación.



Recuerda: los adultos debemos proteger a las niñas y los niños y acompañar esta y todas las exploraciones; su seguridad está en tus manos.



El futuro
es de todos

Gobierno
de Colombia

Mis Manos Te Enseñan 2.0

¡A explorar!



LÍNEA DE
ATENCIÓN A
NIÑOS, NIÑAS
Y ADOLESCENTES.
PROTECCIÓN - EMERGENCIA - ORIENTACIÓN

Línea gratuita nacional ICBF:
01 8000 91 80 80
www.icbf.gov.co

 ICBFColombia

 @ICBFColombia

 @icbfcolombiaoficial



**BIENESTAR
FAMILIAR**



El futuro
es de todos

Gobierno
de Colombia

Mis Manos Te Enseñan 2.0

¡A explorar!

Experiencias de cuidado y crianza en el hogar

En tiempos
de Coronavirus

Exploraciones
Diciembre de 2020







Lina María Arbeláez Arbeláez
Directora General

Claudia Alejandra Gélvez Ramírez
Dirección de Primera Infancia

Laura Cristina Ochoa Foschini
**Subdirección de Gestión Técnica para la
Atención a la Primera Infancia**

Luz Adriana Díaz Giraldo
**Subdirección de Operación de Atención
a la Primera Infancia**

Equipo Técnico

Subdirección de Gestión Técnica para la
Atención a la Primera Infancia

Coordinación Editorial

Ximena Ramírez Ayala

Jefe Oficina Asesora de Comunicaciones

Corrección de estilo, diagramación y diseño
Oficina Asesora de Comunicaciones

Grupo Imagen Corporativa

**Edición
Diciembre 2020**





Hombres que cuidan, cantan y arrullan

7 al 11 de diciembre

Los hombres de la familia, amigos y vecinos acompañan el cuidado y el desarrollo de las niñas, niños y mujeres gestantes.

**Hombres que acunan
desde la gestación**



Invita a tu pareja u otra figura masculina para que te acompañe a preparar la maleta que necesitas al momento del parto; anímalo a tomar una foto o hacer un dibujo de ese momento e inclúyanlo en el diario, semanario o libro de historias del bebé.





Hombres que cuidan, hombres que protegen

Los hombres de la familia acompañan los momentos y rutinas propias de las niñas y los niños, asumiendo un rol de cuidado y protección mientras cantan y narran sus canciones, versos favoritos o historias de tradición oral.



Cantos e historias de hombres que cuidan y acompañan



Las familias identifican aquellos momentos en los que han disfrutado de actividades en compañía del padre u otra figura masculina; además, recuerdan estas vivencias y las acompañan con canciones, retahílas, escritos o dibujos.





¡Llega un nuevo integrante a la familia!

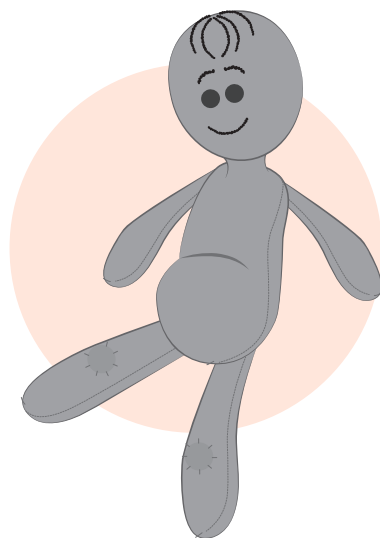
14 al 18 de diciembre

Participemos en la elaboración de un muñeco o muñeca que servirá como apoyo para abrigar sentimientos y emociones al interior del hogar.

El muñeco o muñeca que te abraza y te acompaña

Con el kit de diciembre, la familia podrá elaborar un nuevo integrante de la familia. Para ello cuentan con una serie de elementos que les permitirá explorar su creatividad para dar vida a un muñeco o muñeca al que se le debe asignar un nombre, una edad, un sexo y un género.

La familia lo acogerá, para que haga parte de su cotidianidad en las experiencias de cuidado y crianza. Así, se espera aportar en el fortalecimiento de los vínculos de cuidado mutuo en el día a día de las niñas y los niños a través del cuidado sensible, porque el muñeco o muñeca llega para que, en familia, se responda a sus necesidades pronta y oportunamente; por ejemplo, ser alimentado saludablemente, ser abrazado y abrazar, enseñar y aprender, pelear y reconciliarse para recordarnos que el cuidado y el afecto fortalecen los lazos familiares.





Una de mil posibilidades para elaborar tu muñeco o muñeca...

El siguiente paso a paso es solo un ejemplo de la elaboración de un muñeco o muñeca, pero puedes hacer otras figuras (animales, personajes fantásticos, etc.):

- 1** Elige cómo quieres que luzca tu muñeco o muñeca.

.....
- 2** Dibuja el contorno del muñeco o muñeca en una cartulina para hacer el molde.

.....
- 3** Añádele 3 centímetros a todo el borde del molde de tu muñeco o muñeca para las costuras y recórtalo.

.....
- 4** Coloca el molde de cartulina sobre la tela y recórtala, siguiendo el contorno. Esto debes hacerlo dos veces para tener la parte de adelante y de atrás de tu muñeco o muñeca.

.....
- 5** Junta la parte de adelante y de atrás con puntadas en todo el borde y deja un espacio sin coser para el relleno.

.....
- 6** Rellena el muñeco o muñeca y termina de coserlo.

.....
- 7** Dale vida a tu muñeco o muñeca con los recursos que tengas a la mano para hacer sus ojos, nariz, boca, pelo, etc.





Intercambiar regalos para destapar sonrisas

21 al 25 de diciembre

.....

Elaborar e intercambiar regalos es la excusa perfecta para integrar a las familias. Aprovechemos este mes para sorprendernos con regalos o detalles poco comunes

Mi bebé también quiere un regalo

Piensa en algo que quieras obsequiarle a tu bebé, pero que sea algo que no hayas comprado: un cuento o relato en un papel bonito, tejerle una prenda de vestir o hacerle una pintura; incluso, también puedes escribir una carta a ti misma sobre el valor que has tenido para ser mamá y gestar vida en tu vientre.





Regalar, sonreír y disfrutar

Acompaña al niño o niña en la elaboración de un regalo, garantizando en todo momento su seguridad. No olvides dialogar sobre el valor de otro tipo de regalos: la amabilidad, la solidaridad y la compañía incondicional de otros.



Noche de paz, noche de amor. ¡Noche de regalos!

Las familias se reúnen y entre todos piensan ¿qué desean regalarle a otro integrante de la familia en esta Navidad? La condición es que el regalo debe construirse con elementos que se tengan en el hogar: elaborar una carta o una nota de regalo representado en un masaje, ir de paseo al río, preparar la comida que más le gusta, hacer un juguete para intercambiar.





Armar relatos... para recordar ratos

28 al 31 de diciembre

En familia disfrutamos de las historias que nos traen recuerdos y emociones; al escuchar a los adultos y abuelos se teje memoria y esperanza.

Más historias para el álbum del bebé



A lo largo de tu gestación has atesorado recuerdos, detalles y presentes para el bebé; te invitamos a escribir relatos en un álbum, diario o semanario que plasmen sentires e historias que más adelante puedas compartir con tu bebé.





Y... ¿si me lo cuentas para recordar y soñar?

Las familias pueden narrar a las niñas y niños sus memorias y recuerdos sobre algunos acontecimientos familiares o comunitarios. También pueden contar hechos o acontecimientos en los que ha participado la niña o niño, preguntarle cómo se sentía, brindarle diferentes opciones e invitarle a expresarse con gestos, movimientos, balbuceos, sonrisas, dibujos, entre otros.



El álbum de las emociones y los sentimientos



Cuéntale a las niñas y niños historias sobre algunos acontecimientos familiares o comunitarios importantes; ríe con aquel suceso gracioso o sorpréndelo al recordar ese momento de juego.

¡Juntos podrán plasmar estos relatos en el álbum de las emociones!





El futuro
es de todos

Gobierno
de Colombia

Mis Manos Te Enseñan 2.0

¡A explorar!



LÍNEA DE
ATENCIÓN A
NIÑOS, NIÑAS
Y ADOLESCENTES.
PROTECCIÓN - EMERGENCIA - ORIENTACIÓN

Línea gratuita nacional ICBF:
01 8000 91 80 80
www.icbf.gov.co

 ICBFColombia

 @ICBFColombia

 @icbfcolombiaoficial

