

# Retos de Cuidado y Crianza en el hogar

#Mis Manos te Enseñan



## Contenido

---

**Reto 01.** La Mediatón

**Reto 02.** Las fotos cuentan historias

**Reto 03.** Una pinta para mi muñeco favorito

**Reto 04.** Armandando un muñeco

**Reto 05.** El juego de la formas

**Reto 06.** Espuma de canción

**Reto 07.** Rescatemos a los juguetes

**Reto 08.** Jugando con la sombra

**Reto 09.** Persiguiendo burbujas

**Reto 10.** Máscaras

**Reto 11.** Fabricando pelotas de papel

**Reto 12.** Rodar y girar

**Reto 13.** Camino con obstáculos

**Reto 14.** Superestructuras

**Reto 15.** La casa sucia



# Reto 01.

## La mediatón



### ¿En qué consiste el reto?

La tarea que tenemos las familias de doblar la ropa limpia, merece tener manos que ayuden. En este ejercicio les proponemos invitar a las niñas y niños a que nos faciliten esta tarea ayudándonos a conseguir los pares de las medias en medio de la gran montaña de ropa limpia.

¡Encontraremos medias grandes y pequeñas, de diferentes colores y con diferentes diseños! Qué tal si luego de que las agrupemos conversamos con las niñas y niños sobre ¿cómo son las medias que encontramos? ¿Cuáles son nuestras sus medias favoritas? ¿Cómo será ser una media? ¿Qué historia nos podría contar una media acerca de su diario vivir...?

También se puede invitar a las niñas y a los niños a doblar la ropa, mostrándoles cómo se puede hacer con cada prenda: la camisa, el pantalón...

### ¿Qué Necesitamos?

Medias

Otras prendas de vestir



#### Práctica 10:

Fomentar el desarrollo de la autonomía de niños y niñas permitiendo que aprendan a realizar actividades como comer, vestirse e ir al baño por sí solos, siempre y cuando hayan desarrollado la capacidad para hacerlo sin la ayuda de un adulto.



#### Práctica 13:

Generar experiencias para el disfrute del juego, la creación, la exploración y la literatura con niñas y niños desde la gestación.



# Reto 02.

## Las fotos cuentan historias



### ¿En qué consiste el reto?

Haciendo uso de las fotos del álbum familiar, creemos un cuento o una historia con las niñas y los niños, que les permita recrear en su imaginación ese momento de la historia de nuestras familias y hacerla mucho más fantástica.

Si no hay álbum de fotografías se pueden usar las fotos del celular, mirarlas juntos en familia y comentar sobre las personas que se encuentran allí y contar una historia sobre lo que estaba sucediendo en ese momento.

### ¿Qué Necesitamos?

Fotos del álbum familiar

Papel

Lápices/ Lapicero

Colores

Pegante



#### Práctica II:

Acompañar la construcción de la identidad promoviendo la participación de niñas y niños en las rutinas y las decisiones del hogar.



#### Práctica I3:

Generar experiencias para el disfrute del juego, la creación, la exploración y la literatura con niñas y niños desde la gestación.



#### Práctica I4:

Vivir interacciones sensibles y acogedoras con niñas y niños desde la gestación.



# Reto 03.

## Una pinta para mi muñeco favorito



### ¿En qué consiste el reto?

Diseñar y coser una “pinta” nueva para el muñeco o muñeca favorita de niñas y niños. Para lograrlo es necesario apoyarnos en ellos que son quienes más conocen los gustos de estos amigos.

A las niñas y niños podemos también asignarles una responsabilidad acorde a su edad como el diseño de la ropa, cortar la tela, pegar un botón con nuestra ayuda, tomar las medidas o vestir al muñeco. Será una estupenda ocasión para cambiar el ropero de los muñecos o hacerles su primera prenda de vestir.

La única condición de este reto, es que niñas y niños tengan como mínimo una responsabilidad en el proceso.

### ¿Qué Necesitamos?

Retazos de tela

Ropa vieja

Botones

Aguja e hilo

Metro de costura



#### Práctica 10:

Fomentar el desarrollo de la autonomía de niños y niñas permitiendo que aprendan a realizar actividades como comer, vestirse e ir al baño por sí solos, siempre y cuando hayan desarrollado la capacidad para hacerlo sin la ayuda de un adulto.



#### Práctica 13:

Generar experiencias para el disfrute del juego, la creación, la exploración y la literatura con niñas y niños desde la gestación.



#### Práctica 14:

Vivir interacciones sensibles y acogedoras con niñas y niños desde la gestación.



# Reto 04.

## Armando un muñeco



### ¿En qué consiste el reto?

Hacer títeres con cajas de diferentes tamaños, usando botones para ponerle ojos, lana para ponerle pelo, hilo para hacer detalles como la boca y la nariz, y pedazos de tela para hacer brazos y piernas o con marcadores, crayolas o colores también puedes pintar todas las formas que quieras.

Pueden crear muchos personajes divertidos con muchos ojos, con muchos brazos, lo importante es usar la imaginación...

También pueden construir un escenario con una caja para recrear historias: cuentos tradicionales como caperucita y el lobo o crear nuevas historias, o cambiar los finales de los cuentos que se saben.

### ¿Qué Necesitamos?

Retazos de tela

Ropa vieja

Botones

Aguja e hilo

Metro de costura



#### Práctica 10:

Fomentar el desarrollo de la autonomía de niños y niñas permitiéndoles que aprendan a realizar actividades como comer, vestirse e ir al baño por sí solos, siempre y cuando hayan desarrollado la capacidad para hacerlo sin la ayuda de un adulto.



#### Práctica 13:

Generar experiencias para el disfrute del juego, la creación, la exploración y la literatura con niñas y niños desde la gestación.



#### Práctica 14:

Vivir interacciones sensibles y acogedoras con niñas y niños desde la gestación.



# Reto 05.

## El juego de las formas



### ¿En qué consiste el reto?

Las reglas son simples:

El adulto cuidador dibuja una forma abstracta con un color y los niños y niñas con un color diferente la transforma en algo.

Pueden inventar sus propias versiones del juego de las formas.

Lo importante es ¡permitir que la creatividad fluya!

### ¿Qué Necesitamos?

Hojas

Colores

Marcadores

Crayolas



#### Práctica 10:

Fomentar el desarrollo de la autonomía de niños y niñas permitiendo que aprendan a realizar actividades como comer, vestirse e ir al baño por sí solos, siempre y cuando hayan desarrollado la capacidad para hacerlo sin la ayuda de un adulto.



#### Práctica 13:

Generar experiencias para el disfrute del juego, la creación, la exploración y la literatura con niñas y niños desde la gestación.



#### Práctica 14:

Vivir interacciones sensibles y acogedoras con niñas y niños desde la gestación.



# Reto 06.

## Espuma de canción



### ¿En qué consiste el reto?

De todos los momentos que disfrutas con tus hijos, la hora del baño es muy especial y una experiencia muy relajante para ellos después de un día lleno de aventuras y actividades.

La rutina del baño en los niños y niña puede ser una oportunidad para jugar y vivir un momento divertido. Para esto nada mejor que cantar con ellos, por eso los invitamos a componer una canción para este momento del día ¡una canción personalizada! Con este reto estarán fomentando que les apasione este momento y que, además, aprendan a bañarse solos poco a poco al ritmo de la canción. Recuerden que las canciones ayudan a desarrollar sus capacidades, a mejorar su memoria, su psicomotricidad y afianzará los vínculos afectivos entre ustedes, ya que esta composición será inédita y ellos la inspiración.

La única condición para este reto, es que la canción que compongan mencione en algún momento el nombre de la niña o el niño.

Una posibilidad pueden ser las rimas o retahílas.

### ¿Qué Necesitamos?

Agua

Jabón



#### Práctica 5:

Lavarse las manos con agua y jabón, al menos cada 3 horas y, especialmente, al llegar a casa, antes de comer y después de entrar al baño.



#### Práctica 10:

Fomentar el desarrollo de la autonomía de niños y niñas permitiendo que aprendan a realizar actividades como comer, vestirse e ir al baño por sí solos, siempre y cuando hayan desarrollado la capacidad para hacerlo sin la ayuda de un adulto.



#### Práctica 13:

Generar experiencias para el disfrute del juego, la creación, la exploración y la literatura con niñas y niños desde la gestación.



#### Práctica 14:

Vivir interacciones sensibles y acogedoras con niñas y niños desde la gestación.



# Reto 07.

## Rescatemos a los juguetes



### ¿En qué consiste el reto?

Dirigido a niñas y niños de 6 a 12 meses.

Puedes usar una caja de cartón y abrirle unos huecos por arriba y a los lados de tal forma que en ellos pueda entrar la mano del bebé y algunos juguetes pequeños.

Esconde al interior de la caja algunos juguetes, para que él pueda encontrarlos.

Puedes voltear la caja boca abajo para tapar con ella los juguetes y que él deba levantarla para encontrarlos.

### ¿Qué Necesitamos?

Juguetes

Caja de cartón

Tijeras



#### Práctica 13:

Generar experiencias para el disfrute del juego, la creación, la exploración y la literatura con niñas y niños desde la gestación.



#### Práctica 14:

Vivir interacciones sensibles y acogedoras con niñas y niños desde la gestación.



# Reto 08.

## Jugando con la sombra



### ¿En qué consiste el reto?

Dirigido a niñas y niños de 4 a 6 meses.

Cuando cae la tarde o en la noche, con la ayuda de una linterna o una lámpara y tus manos puedes hacer sombras en la pared al tiempo que le cuentas historias con los personajes que puedas hacer con tus manos: intenta hacer conejos, palomas, perros o cocodrilos.

### ¿Qué Necesitamos?

Linterna / Lámpara



#### Práctica 13:

Generar experiencias para el disfrute del juego, la creación, la exploración y la literatura con niñas y niños desde la gestación.



#### Práctica 14:

Vivir interacciones sensibles y acogedoras con niñas y niños desde la gestación.



# Reto 09.

## Persiguiendo burbujas



### ¿En qué consiste el reto?

Las niñas y los niños disfrutan observando las burbujas y tratando de atraparlas.

Con anticipación prepare el ambiente y los materiales a utilizar (agua jabonosa, 2 cucharadas de lavalozas a las que se les agrega agua, mango de tijeras o aro de alambre).

Luego explique en forma clara y precisa a la niña o niño qué van a jugar y comience soplando varias burbujas. Deténgase un momento y observe la reacción.

Continúe soplando muchas burbujas, moviéndose por todo el espacio para que la niñas o niños puedan seguirlas y tratar de tocarlas.

También puede invitar a que la niña o niño sople sobre el aro con jabón.

Puede hacer muchas variaciones del juego según su imaginación.

### ¿Qué Necesitamos?

Agua

Jabón de lavar loza

Aro de alambre o mango de unas tijeras viejas



#### Práctica 5:

Lavarse las manos con agua y jabón, al menos cada 3 horas y, especialmente, al llegar a casa, antes de comer y después de entrar al baño.



#### Práctica 13:

Generar experiencias para el disfrute del juego, la creación, la exploración y la literatura con niñas y niños desde la gestación.



#### Práctica 14:

Vivir interacciones sensibles y acogedoras con niñas y niños desde la gestación.



# Reto 10. Máscaras



## ¿En qué consiste el reto?

Si tienen una caja de cartón o un pedazo de cartón dando vueltas por la casa, una divertida opción puede ser armar caras y pintarlas.

Recorta diferentes formas para la nariz, los ojos, las orejas y la boca (los adultos pueden recortar diferentes formas y las niñas y los niños las pegan para crear el personaje que quieran).

Luego juega inventando personaje e historias.

## ¡A crear!

## ¿Qué Necesitamos?

Caja de cartón

Retazos

Tijeras



### Práctica 13:

Generar experiencias para el disfrute del juego, la creación, la exploración y la literatura con niñas y niños desde la gestación.



### Práctica 14:

Vivir interacciones sensibles y acogedoras con niñas y niños desde la gestación.



# Reto 11.

## Fabricando pelotas de papel



### ¿En qué consiste el reto?

Los niños y niñas de cerca de un año de edad disfrutan mucho arrugando papel, más aún cuando estos papeles son de diferentes tipos.

El adulto prepara previamente el espacio en la sala, comedor o el patio, disponiendo los diferentes papeles en el suelo. Luego invita a la niña o el niño a tomar los papeles y explorarlos, invitándolo a apretarlos, arrugándolos y haciendo pelotas con ellos.

Se sugiere invitar a otros miembros de familia a explorar con los papeles. El adulto debe demostrar agrado al arrugar el papel y fijarse en el efecto que esto provoca en la niña o niño.

Posteriormente, puede invitar a la niña o niño a jugar con las pelotas, haciéndolas rodar, lanzándolas y viendo y fijando su mirada en las diferentes formas de moverse según el tipo de papel con el cual fueron construidas.

### ¿Qué Necesitamos?

Periódico

Revistas

Papel celofán

Papel crepé



#### Práctica 13:

Generar experiencias para el disfrute del juego, la creación, la exploración y la literatura con niñas y niños desde la gestación.



# Reto 12.

## Rodar y girar



### ¿En qué consiste el reto?

¡Vamos jugar a rodar o girar sobre sí mismos!

Se sugiere despejar el centro de la sala de muebles y ubicar la colchoneta, la alfombra o la cobija y los cojines de diferentes tamaños, de tal modo que puedan amortiguar una caída eventual. El adulto invita a la niña o el niño con un lenguaje claro, concreto y preciso, a realizar movimientos y mostrándoles lo que tienen que hacer.

La niña o niño de acuerdo con sus intereses o posibilidades, giran sobre sí mismo, rueda por el suelo, se toman de las manos con su cuidador, entre otras posibilidades.

Se sugiere poner música para apoyar el juego. El adulto se incorpora a la actividad en una relación uno a uno, girando y rodando también por el suelo.

La idea es que la niña o niño giren, rueden, se balanceen, bailen y se muevan a su propio ritmo, sin esperar que todos realicen los mismos movimientos al mismo tiempo. Eventualmente también se puede tomar algún niño o niña en brazos y girar con él.

Los niños y niñas con esta actividad tienden a reír mucho, por lo que es importante al finalizar dejar un momento para relajarse respirando lenta y profundamente.

### ¿Qué Necesitamos?

Colchoneta

Alfombra

Cobijas / Cojines

Música



#### Práctica I0:

Fomentar el desarrollo de la autonomía de niños y niñas permitiendo que aprendan a realizar actividades como comer, vestirse e ir al baño por sí solos, siempre y cuando hayan desarrollado la capacidad para hacerlo sin la ayuda de un adulto.



#### Práctica II:

Acompañar la construcción de la identidad promoviendo la participación de niñas y niños en las rutinas y las decisiones del hogar.



#### Práctica I3:

Generar experiencias para el disfrute del juego, la creación, la exploración y la literatura con niñas y niños desde la gestación.



#### Práctica I4:

Vivir interacciones sensibles y acogedoras con niñas y niños desde la gestación.



# Reto 13.

## Camino con obstáculos



### ¿En qué consiste el reto?

El adulto en un espacio amplio y despejado (ya sea la sala, el pasillo o el patio) pegará con antelación una cinta en el suelo o marcará con tiza un recorrido con partes rectas y curvas, que pase por debajo de mesas y sillas de adultos, sobre colchonetas y cojines, entre otras ideas.

Invitar a la niña o niño con un lenguaje claro, y preciso, que disfrute del recorrido como más le guste. Una vez que el adulto concluya el recorrido invite a la niña o al niño a continuar, ya sea caminando, gateando o arrastrándose según sus posibilidades motoras.

Es de suma importancia que el adulto esté siempre pendiente de los movimientos de la niña o niño para apoyarlo según lo requieran.

Esta experiencia se puede variar cambiando el lugar, el recorrido y los obstáculos.

### ¿Qué Necesitamos?

Sillas

Mesas

Colchoneta

Cobijas

Cinta o tiza



#### Práctica 9:

Tomar medidas adecuadas para prevenir accidentes en el hogar y su entorno.



#### Práctica 12:

Promover la construcción de normas y límites, explicándoles a los niños las rutinas, actividades y situaciones cotidianas de la familia.



#### Práctica 13:

Generar experiencias para el disfrute del juego, la creación, la exploración y la literatura con niñas y niños desde la gestación.



#### Práctica 14:

Vivir interacciones sensibles y acogedoras con niñas y niños desde la gestación.



# Reto 14.

## Superestructuras



### ¿En qué consiste el reto?

¡Vamos a construir estructuras!

El espacio y los materiales se han preparado con antelación. El adulto invita a los niños y niñas a dirigirse al lugar donde van a jugar y entrega las indicaciones; enrollar el papel periódico bien apretado, sujetándolo con cinta adhesiva, repetir el proceso hasta que tengan muchas vigas de papel, se pueden cortar los extremos para hacerlas de variados tamaños. Cuando estén preparadas las vigas iniciar la construcción uniendo las vigas con cinta adhesiva, pueden empezar definiendo los límites de la construcción en el suelo y luego continuar hacia arriba.

Antes de iniciar el juego, recuerden las normas o reglas de convivencia que han establecido en conjunto. Si se producen situaciones de conflicto, es necesario utilizar esa oportunidad para acompañarlo a ponerle palabras a lo que siente e iniciarse en la comprensión de lo que le está sucediendo. Siempre es una oportunidad enseñar la empatía y la resolución pacífica de los conflictos.

Para finalizar el juego invitamos a la niña o al niño a recoger y guardar los materiales utilizados. Es recomendable hacer un cierre breve para contar su experiencia.

### ¿Qué Necesitamos?

Palos de paleta

Papel periódico

Revistas

Plastilina

Cinta.



#### Práctica 12:

Promover la construcción de normas y límites, explicándoles a los niños las rutinas, actividades y situaciones cotidianas de la familia.



#### Práctica 13:

Generar experiencias para el disfrute del juego, la creación, la exploración y la literatura con niñas y niños desde la gestación.



#### Práctica 14:

Vivir interacciones sensibles y acogedoras con niñas y niños desde la gestación.



# Reto 15.

## La casa sucia



### ¿En qué consiste el reto?

Este es un juego de equipos y consiste en tratar de ensuciar la casa del equipo contrario lanzándoles pelotas de papel. Los equipos pueden organizarse con los miembros de la familia, si no es posible, un equipo es el cuidador y otro es la niña del niño.

El adulto y la niña o niño preparan previamente muchas pelotas de papel para el juego, arrugando papel periódico. El adulto dibuja una línea larga en el suelo con tiza o cinta y se ubican cada uno en lados opuestos de la línea.

Cada uno se defiende devolviendo o pasando la pelotas de papel a lado contrario. Se pone música de fondo, la que se detendrá en algún momento como señal a los equipos de no seguir ensuciando la casa (acuerdo previamente conversado con la niña o niño).

Para finalizar, cada equipo contará las pelotas de papel que tiene en su lado y ganará el que tenga menos. Junto con las niñas y niños organice la casa para enseñarles la importancia de mantener el espacio limpio.

### ¿Qué Necesitamos?

Papel periódico

Revistas

Cinta o tiza



#### Práctica 6:

Mantener la casa limpia. Desinfectar superficies y dar un tratamiento adecuado a las excretas, las aguas residuales y los residuos sólidos.



#### Práctica 13:

Generar experiencias para el disfrute del juego, la creación, la exploración y la literatura con niñas y niños desde la gestación.



#### Práctica 14:

Vivir interacciones sensibles y acogedoras con niñas y niños desde la gestación.