

#JUNTOS ANTE CUALQUIER ADVERSIDAD

Una iniciativa de Aldeas Infantiles SOS Ecuador.
Algunos de los contenidos fueron adaptados por
Aldeas Infantiles SOS México.



ALDEAS
INFANTILES SOS
ECUADOR



ALDEAS
INFANTILES SOS
MÉXICO



ALDEAS
INFANTILES SOS
MÉXICO

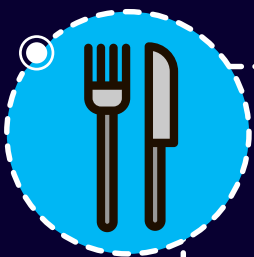


Hoy nos sentimos frágiles, pero juntos podemos vencer cualquier adversidad, seamos un ejemplo de unión y conciencia social para niños y niñas.

Sigue las siguientes recomendaciones con niños, niñas y adolescentes:



Enséñales a lavarse las manos de forma correcta con agua y jabón cantando una canción que dure 20 segundos. Te sugerimos *Baby shark de Pinkfong*, la encontrarás en cualquier plataforma de música o video.



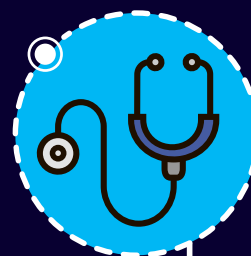
No compartas con los niños comida, cubiertos y toallas de manos.



No los mediques sin supervisión médica.



Explícales lo que está sucediendo en términos sencillos. Diles que el coronavirus es "primo" de la gripe (no es grave, no deben tener miedo) la mayoría de personas se sanan. Y diles que los doctores están trabajando para encontrar una vacuna y los adultos los están cuidando.



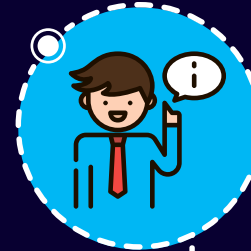
Cuéntales que en México, la gente está tomando medidas necesarias para evitar más contagios y que las personas afectadas ya están siendo atendidos por el sector salud.



Explícales que deben cubrirse con el antebrazo al toser o estornudar.



Si presentan síntomas llama a la Unidad de Inteligencia Epidemiológica, el número es 800 00 44 800 y solo en ese caso ponles mascarilla.



Recuérdales que estamos trabajando en contra de un virus no en contra de las personas, y que nada justifica la discriminación. Ninguna persona tiene la culpa de lo que está ocurriendo.

**¡JUNTOS VAMOS A SUPERAR ESTA
ADVERSIDAD!**



ALDEAS
INFANTILES SOS
MÉXICO

MANTÉN LA RUTINA DE LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS EN CASA

No salir de casa puede generar ansiedad en los niños, por eso es muy importante crear una rutina que haga de este tiempo una oportunidad para unirnos y desarrollar en ellos habilidades que solo se aprenden en casa.



Establezcan un horario para levantarse.



No olviden bañarse y vestirse, para después desayunar.



Dediquen dos horas para leer, ver una película o serie en familia.



A mediodía coman un snack saludable (fruta o una barrita).



Si la familia está reunida, aprovechen el tiempo y jueguen una hora.



¡Todos a comer! Preparen juntos la comida.



Asignen tareas domésticas para cada uno, así su casa lucirá más linda y cómoda.



Durante una hora realicen tareas escolares o repasen algunas lecciones.



El snack saludable de media tarde no puede faltar.



Hagan un consenso para que juntos realicen una manualidad u otra actividad.



Durante la cena disfruten de su compañía y conversen.



Es momento de ir a dormir, no olviden la rutina de aseo y lean un cuento.



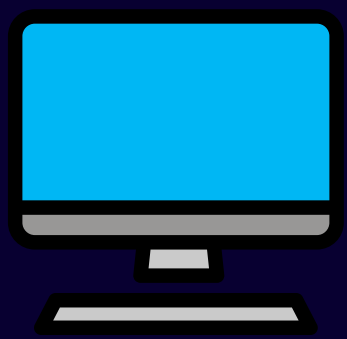


ALDEAS
INFANTILES SOS
MÉXICO

DA CLICK
en cada enlace
para descubrirlo

TIEMPO EN CASA TIEMPO EN FAMILIA

Estar en casa es la excusa perfecta para fortalecer los lazos que tenemos con los niños y las niñas, para inspirarlos a desarrollar nuevas habilidades y sobre todo para enseñarles a cuidar de sí mismos y a tener empatía.



AYÚDALOS A ESTUDIAR EN CASA A TRAVÉS DE AULAS VIRTUALES COMO:

Khan Academy:

Aprendan cualquier cosa con contenidos para cada curso y nivel.
<https://es.khanacademy.org/>

APCI LAB:

Refuercen los conocimientos en matemáticas y ciencias con material interactivo.
<http://apcilab-escuela.educate.org.ec/que-es-el-apci-lab/>

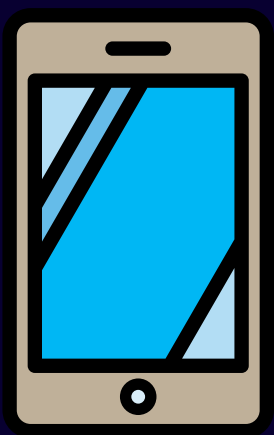
Duolingo:

Es momento de aprender otro idioma.
<https://es.duolingo.com/>

Smile and learn:

Tienen más de 5,000 actividades educativas para elegir.
<https://smileandlearn.com/>

Nota: Todos los contenidos están en español.



DIVIÉRTANSE CON APLICACIONES FAMILIARES COMO:

Preguntados

Pongan a prueba sus conocimientos y desafíense con preguntas y respuestas.
https://play.google.com/store/apps/details?id=com.etermax.trivia.preguntados2&hl=es_EC

SongPop 2

Es momento de poner a prueba sus conocimientos en música.
https://play.google.com/store/apps/details?id=air.com.freshplanet.games.SongPop2&hl=es_EC

Super Charadas

Adivinen las palabras a través de pistas.
https://play.google.com/store/apps/details?id=com.ManguGames.SuperCharadas&hl=es_EC

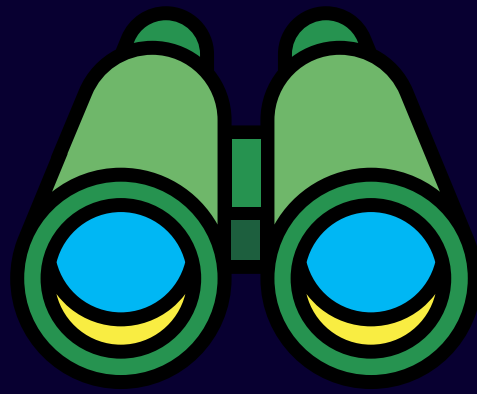
Nota: Todas las apps están disponibles para los sistemas operativos IOS y ANDROID.



ALDEAS
INFANTILES SOS
MÉXICO

DA CLICK

en cada enlace
para descubrirlo



VISITEN MUSEOS DE TODO EL MUNDO:

Pinacoteca di Brera - Milano

<https://pinacotecabrera.org/>

Galleria degli Uffizi - Florencia

<https://www.uffizi.it/mostre-virtuali>

Musei Vaticani - Roma

<http://www.museivaticani.va/content/museivaticani/it/collezionecatalogo-online.html>

Museo Archeologico - Atenas

<https://www.namuseum.gr/en/collections/>

Prado - Madrid

<https://www.museodelprado.es/en/the-collection/art-works>

Louvre - París

<https://www.louvre.fr/en/visites-en-ligne>

British Museum - Londres

<https://www.britishmuseum.org/collection>

Metropolitan Museum - New York

<https://artsandculture.google.com/explore>

Hermitage - San Petersburgo

<https://bit.ly/3cJHdnj>

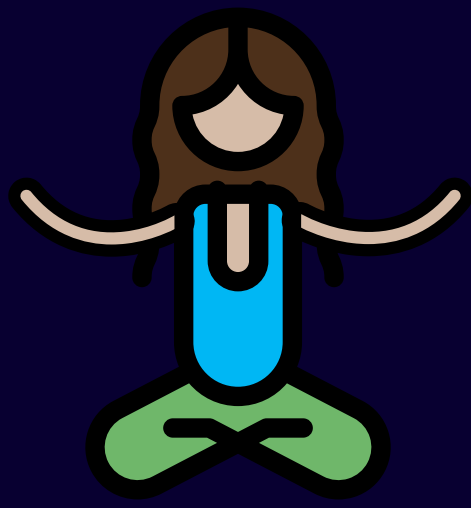
National Gallery of art - Washington

<https://www.nga.gov/index.html>



ALDEAS
INFANTILES SOS
MÉXICO

DA CLICK
en cada enlace
para descubrirlo



LA ACTIVIDAD FÍSICA TAMBIÉN ES MUY IMPORTANTE ¡A MOVERSE!

Yoga

Es momento de conectar el cuerpo, la respiración y la mente

https://www.youtube.com/playlist?list=PLBaI9AttAE0trW71zxDCcoo4mA0Si5B_n

Ejercicios

Para mantener la condición física, entrenen juntos.

<https://www.youtube.com/channel/UCTlwFB4ciFi5ZClu-VIwaOg/videos>

Ejercicios para mamá y papá

Rutinas de ejercicio para todo el cuerpo

<https://www.youtube.com/user/gymvirtual>

<https://www.youtube.com/user/P4Pespanol>

BONUS - Hip hop en casa

<https://www.youtube.com/watch?v=eCsoOVnfSLQ>



¡EL MEJOR CINE ESTÁ CASA!

Las plataformas de *streaming* como Netflix y Amazon Prime ofrecen un catálogo muy variado para que juntos disfruten de películas, series o documentales.

<https://www.netflix.com/>

<https://www.primevideo.com/>

DE NUESTRA SECCIÓN DE **NETFLIX SOCIAL** ESTAS SON NUESTRAS RECOMENDACIONES PARA APRENDER Y REFLEXIONAR:

Bebés

<https://www.netflix.com/search?q=bebes&jbv=80117833&jbp=0&jbr=0>

El comienzo de la vida

<https://www.netflix.com/search?q=el%20comienzo%20de%20la%20vida&jbv=80107990&jbp=0&jbr=0>

En pocas palabras

<https://www.netflix.com/search?q=en%20pocas%20palabras&jbv=81098586&jbp=1&jbr=0>

Justicia para el pequeño Gabriel

(No apto para niños, pero es una oportunidad para que los adultos reflexionemos sobre la importancia que tiene una familia libre de violencia para los niños y las niñas)

<https://www.netflix.com/search?q=gabriel&jbv=80220207&jbp=0&jbr=0>



ALDEAS
INFANTILES SOS
MÉXICO

DA CLICK
en cada enlace
para descubrirlo



¿HACE CUÁNTO NO TENÍAS TIEMPO PARA JUGAR CON LOS NIÑOS? ¡AQUÍ VAN MÁS IDEAS PARA SEGUIR JUGANDO!

Bebés y más

Actividades fáciles para mantenerse entretenidos.

<https://www.bebesymas.com/actividades-bebes-ninos/quedate-casa-39-ideas-juegos-actividades-para-entretener-a-ninos-os-protegeis-coronavirus>

Rejuega

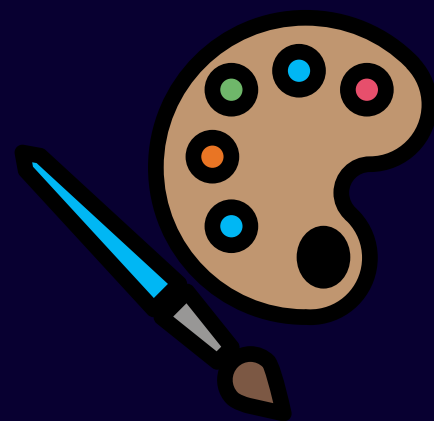
Juego muy sencillos y rápidos para disfrutar en familia.

<http://rejuega.com/juego-aprendizaje/juegos-familia/25-juegos-para-divertirse-en-familia/>

Hazlo tú mismo

Encuentren tutoriales de manualidades y hasta experimentos caseros.

<https://www.youtube.com/channel/UCPssTVPVWrbbjEoVqL1q0-A>



¡SAQUEMOS AL ARTISTA QUE LLEVAMOS DENTRO!

Pequeocio

Imprime y colorea todo lo que quieras.

<https://www.pequeocio.com/dibujos-infantiles-para-pintar/>

Lifeder

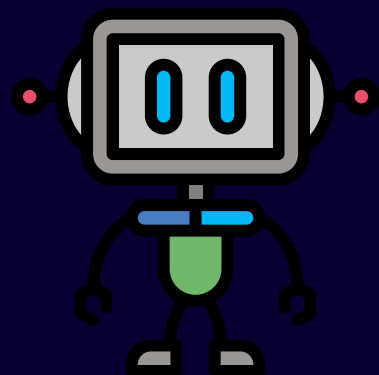
Fomenten su creatividad.

<https://www.lifeder.com/ejercicios-arteterapia/>

Pintar por número

Ahora colorean en un dispositivo móvil.

[https://play.google.com/store/apps/details?
id=paint.by.number.pixel.art.coloring.drawing.puzzle&hl=es_MX](https://play.google.com/store/apps/details?id=paint.by.number.pixel.art.coloring.drawing.puzzle&hl=es_MX)



¿Y SI APRENDEMOS CIENCIA EN CASA?

Nuestro Mundo Creativo

Realicen experimentos increíbles con pocos elementos.

<https://carolinallinas.com/category/experimentos>

4 experimentos para hacer en casa

Todo lo que necesitan está a su alcance.

<https://saposyprincesas.elmundo.es/ocio-en-casa/manualidades-para-ninos/experimentos-caseros-para-ninos/>

Árbol ABC

Experimentar nunca fue tan fácil y divertido.

<https://arbolabc.com/experimentos-caseros-para-ni%C3%B1os>

CONSEJOS PARA HACER HOME OFFICE

Si te tocó quedarte en casa y trabajar, te compartimos algunos consejos para mejorar tu rutina de trabajo. ¡Pon atención!



1. Levántate temprano

Despertarte tarde suena tentador, pero las personas suelen ser más productivas por la mañana. Comienza temprano y termina las actividades importantes antes de la comida.



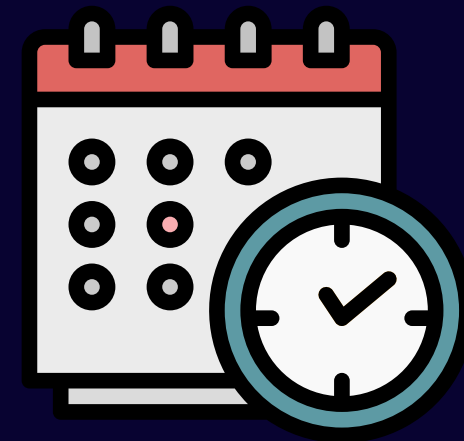
2. Bye Pijama

Olvídate de quedarte en pijama todo el día. Sigue la rutina que seguirías si salieras a trabajar: Levántate temprano, báñate y vístete. Esto te pondrá en un mood diferente.



3. Destina un espacio para trabajar limpio, cómodo y ordenado

Asigna un espacio donde minimices las distracciones. Recuerda que, aunque no tengas videollamadas, un lugar óptimo evita distracciones y mejora el ritmo de trabajo.



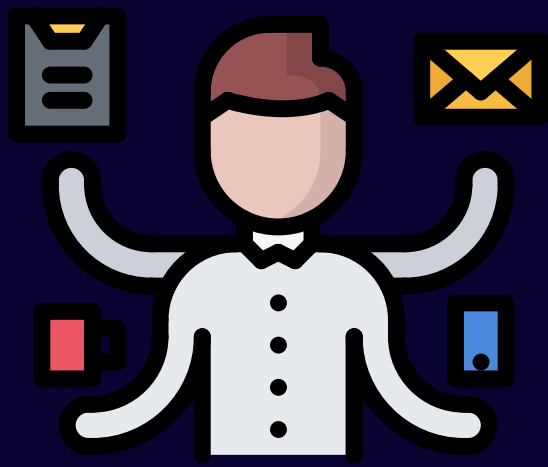
4. Respeta tu horario

Sigue el horario laboral como si estuvieras en la oficina y asegúrate de que tu familia lo respete. Una vez que lo hayas cumplido, desconéctate y disfruta del resto de la tarde.



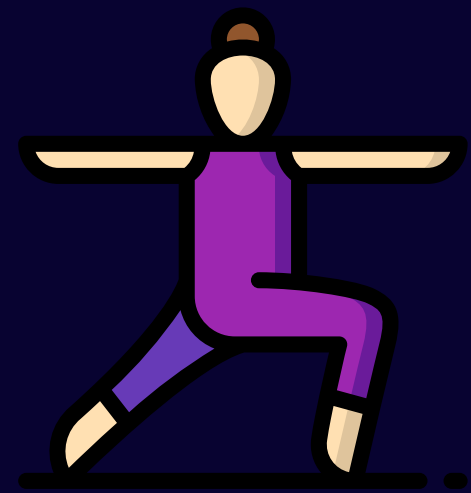
5. Planea tu día

Antes de comenzar a trabajar, dedica 20 minutos a organizar tu día. Empieza por las tareas más importantes. ¡Sé realista con el tiempo que llevará completarlas!



6. Evita el multitasking

Procura enfocarte en una sola tarea a la vez y evita convertirte en un manojo de nervios.



7. Toma descansos

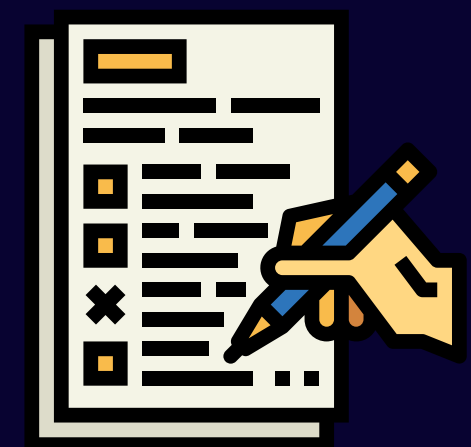
Programa tiempos de descanso durante el día. Levántate de tu silla, estírate y camina alrededor de tu casa o patio.

Te sugerimos descargar Pausapp, disponible para sistema IOS y ANDROID:
<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.pausapp>



8. Reporta cualquier incidencia

Si tienes una mala conexión, se va la luz o pasa algo fuera de tu control, notifica a tu jefe inmediato para acordar una solución.



9. Cumple con tiempos de entrega

Demuestra que puedes cumplir con tu trabajo incluso a distancia.



10. Socializa un poco

Pasar todo el día aislado puede sonar como la mejor forma de concentrarte. Sin embargo, socializar ayuda a despejar la mente. Aprovecha la hora de comida para estar con tu familia.

¡No olvides!

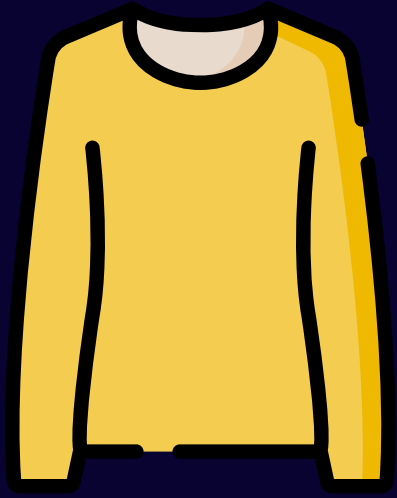
Mantener disponibilidad y comunicación con tus compañeros de equipo por correo electrónico, grupos de WhatsApp, videollamadas o llamadas telefónicas. Esto es fundamental porque todos en algún momento necesitaremos de otros para avanzar en nuestras funciones diarias.

ACCIONES FRENTE AL COVID-19

Todos podemos sentirnos frágiles ante la situación que estamos viviendo, pero si nos cuidamos unos a otros, juntos venceremos esta adversidad. Por ello, te compartimos los protocolos de salud que te ayudarán a cuidarte y a tus seres queridos.

PROTOCOLO PARA SALIR DE CASA

Si tienes que salir de casa ya sea por trabajo, para hacer compras o cualquier otra situación prioritaria, sigue los siguientes consejos:



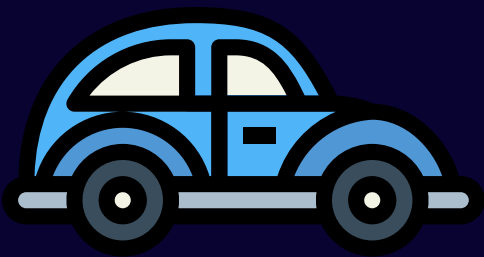
Al salir, usa ropa de manga larga.



Recógete el pelo, no lleves aretes, pulseras o anillos. Te tocarás menos la cara.



Si tienes mascarilla, pónela al final, justo antes de salir.



Intenta no usar el transporte público.



Si vas con tu mascota, procura que no se roce con superficies en el exterior.



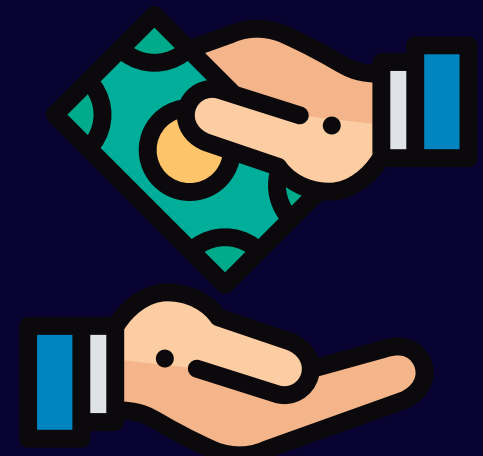
Lleva pañuelos desechables, úsalos para cubrir tus dedos al tocar superficies.



Después arruga el pañuelo y tíralo en una bolsa cerrada al basurero.



Si toses o estornudas, utiliza el ángulo interno del brazo.



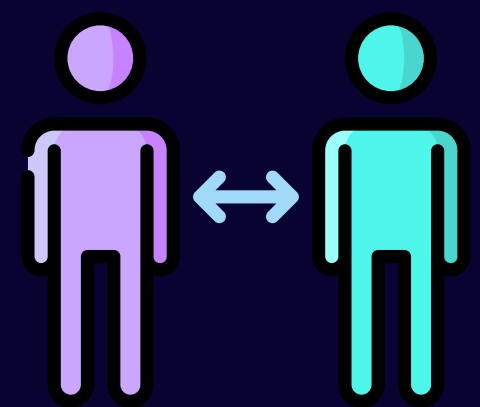
Intenta no pagar en efectivo, en caso de utilizar efectivo desinfecta tus manos.



Lávate las manos después de tocar cualquier objeto y superficie o lleva gel desinfectante.



No te toques la cara hasta que tengas las manos limpias.



Mantente a una distancia de 1.5 metros de las demás personas.

PROTOCOLO AL ENTRAR EN CASA

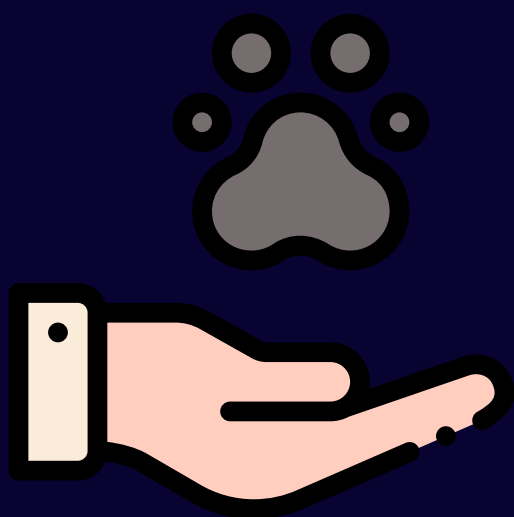
Cuando regreses a casa, toma las siguientes medidas:



Al volver a casa,
intenta no tocar nada.



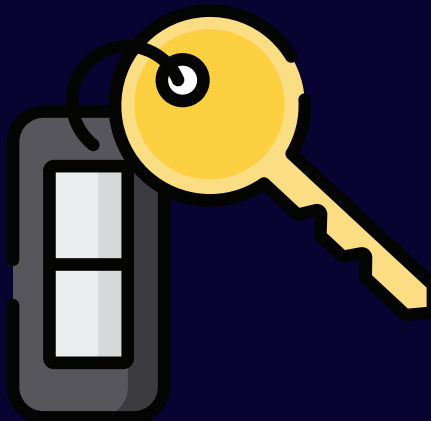
Quítate los zapatos,
límpialos y ponte
pantunflas o sandalias.



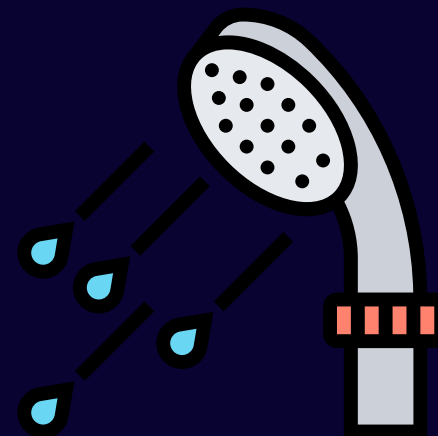
Desinfecta las patas
de tus mascota si la
estabas paseando.



Quítate la ropa exterior
y métela a una bolsa
para lavar.



Deja bolso, cartera, llaves, etc.,
en una caja en la entrada y
luego desinfecta los artículos.



Báñate. Si no puedes,
lávate todas las zonas
expuestas.



Limpia el celular y
lentes con agua y
jabón o alcohol.



Desinfecta las superficies
de lo que hayas traído
a casa antes de guardarlo.



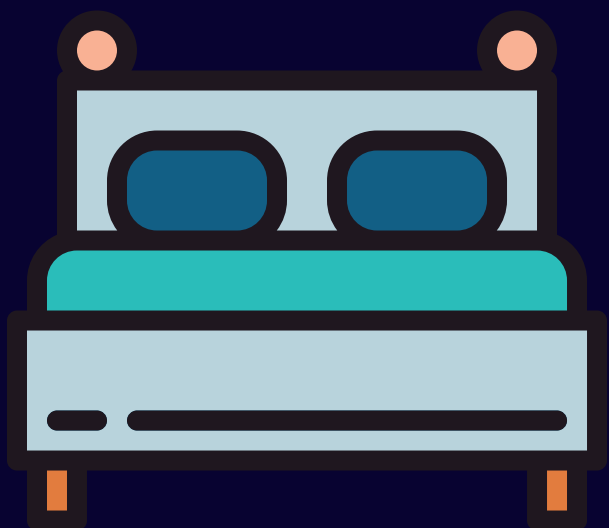
Quítate los guantes
con cuidado, tíralos y
lávate las manos.



Recuerda que no es
posible hacer una desinfección
total, el objetivo es disminuir
el riesgo.

PROTOCOLO DE CONVIVENCIA SI ALGUIEN TIENE COVID-19

Si tú o alguno de tus seres queridos es positivo en Covid-19, no te asustes, solo toma estas medidas para cuidar de tu salud.



Dormir en camas separadas.



Utilizar baños diferentes y desinfectarlo con cloro.



No compartir toallas, cubiertos, vasos, etc.



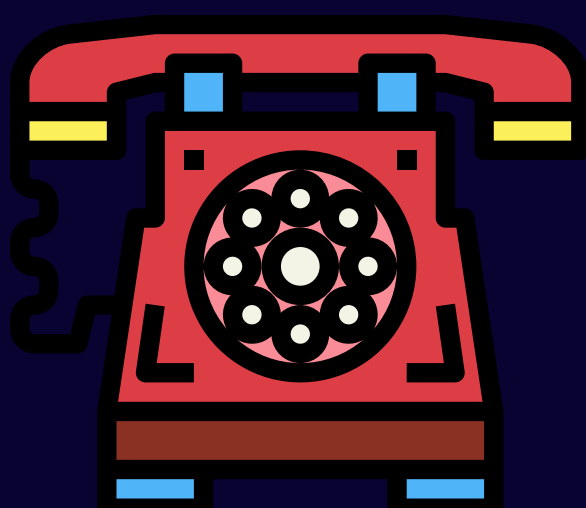
Limpiar y desinfectar a diario las superficies de alto contacto.



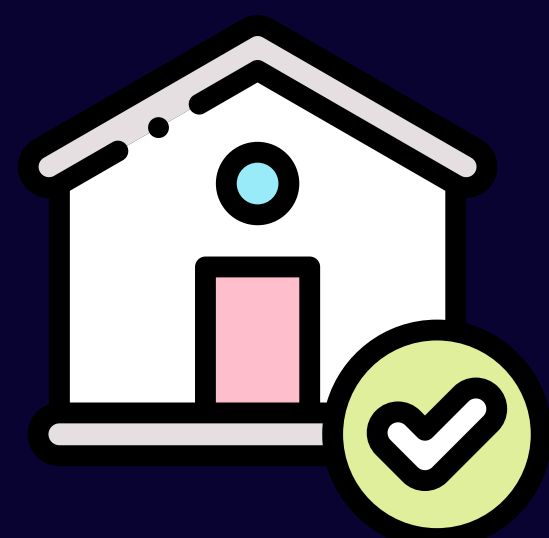
Lavar ropa, sábanas y toallas muy frecuentemente.



Ventilar a menudo las habitaciones.



Llamar al teléfono designado si presenta más de 38 de fiebre y dificultad para respirar.



No romper la cuarentena, debemos evitar el contagio.



ALDEAS
INFANTILES SOS
MÉXICO

#JUNTOS ANTE CUALQUIER ADVERSIDAD

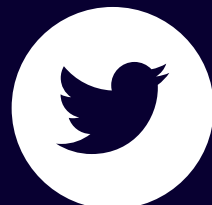
Descubre más consejos en nuestras redes sociales



Aldeas.Infantiles.SOS.Mexico



@aldeasmx



@AldeaSOSMX



/AldeasInfantilesSOSMX