



El futuro
es de todos

Gobierno
de Colombia

Experiencias de cuidado y crianza en el hogar

EN TIEMPOS
DE CORONAVIRUS

#MisManosTeEnseñan
#MeLaJuegoEnFamilia



**BIENESTAR
FAMILIAR**



1 ¿Por qué tenemos que suspender la atención y quedarnos en casa?

Si nos movemos, el virus también se mueve y se propaga. En cambio, si nos quedamos en casa el virus no encontrará a nadie en la calle a quien pueda contagiar.

Por eso, el Gobierno Nacional ha decidido modificar el servicio del ICBF.

.....

2 ¿Cómo continuaremos con la atención si los niños y niñas se quedan en casa?

- Garantizaremos la alimentación de la familia a través de la entrega de una canasta nutricional reforzada.
- Daremos orientaciones sobre el uso y promoción de prácticas de cuidado y crianza de los niños y las niñas mientras permanecen en casa.



Desde el ICBF vamos a apoyar a las familias para lograr que los días de aislamiento preventivo sean aprovechados para potenciar el desarrollo de niños y niñas.

14 prácticas de cuidado y crianza

Las siguientes son actividades que las familias pueden realizar en casa para promover el desarrollo infantil.



Para tener en cuenta:

Les proponemos comenzar por las prácticas 3, 5, 13, 14 por ser las más relevantes en estas circunstancias.

Sin embargo, pueden escoger otras prácticas según las necesidades de los integrantes. Por ejemplo, si hay una mujer gestante en la familia, será apropiado trabajar la práctica 4.

Prácticas



Práctica 1:

Alimentar adecuadamente a niños y niñas de acuerdo con las características de su edad.



Práctica 3:

Asegurar que niños y niñas reciban los cuidados necesarios para una buena salud.



Práctica 2:

Adoptar medidas saludables de preparación, manipulación, conservación y consumo de alimentos.



Práctica 4:

Brindar los cuidados necesarios a la mujer gestante y en periodo de posparto.



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 6:

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



Práctica 7:

Proteger a la familia de moscas, cucarachas, ratas, zancudos, murciélagos y otros animales que representan un peligro para la salud.



Práctica 8:

Tomar las medidas adecuadas para tener agua apta para consumo humano y aseo personal.



Práctica 9:

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



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 11:

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



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.

Adicionalmente, para aquellas familias que tengan acceso a internet, les recomendamos consultar el siguiente material didáctico para jugar, aprender y practicar hábitos de vida saludable:

Maguared:

<https://maguare.gov.co>

Audiotecas del ICBF:

<https://audiotecadigital.icbf.gov.co/>

Plaza Sésamo <https://sesamo.com>

<https://sesamo.com>



3 Acompañamiento telefónico por parte de los agentes educativos

Cada familia recibirá orientaciones por parte de agentes educativos vía telefónica para hacer seguimiento periódico a la salud de todos los integrantes.

También recibirán recomendaciones sobre acciones que pueden ser útiles para propiciar el desarrollo de los niños y las niñas y así, vivir experiencias positivas en el hogar.

4 Recomendaciones especiales a tener en cuenta

Ante signos de alerta o enfermedad



- Si el niño o niña presenta alguno de los siguientes signos de alarma, deberá ser llevado al servicio médico de urgencias más cercano.

- No recibe líquidos, ni siquiera leche materna.

- Vomita, presenta convulsiones o duerme mucho con dificultad para despertar.

- Presenta tos y respira muy rápido (agitadamente).

- Cuando respira, se le hunde profundamente el pecho o se escuchan silbidos.

- Es menor de tres meses y tiene temperatura mayor de 38 grados.

- Presenta un color morado, azulado o se ve muy pálido.

- Presenta dolor estomacal intenso.

- Está deshidratado: tiene los ojos hundidos, la boca seca o presenta sed excesiva. Al presionar la piel del estómago, esta se demora en recuperar su posición normal.

- Si el niño o niña presenta síntomas de gripa o resfriado evite que entre en contacto con personas mayores de 60 años, con mujeres gestantes o con personas con enfermedades crónicas.
- Evite automedicar a niños, niñas, mujeres gestantes o adultos mayores de 60 años que presenten síntomas de gripa. Comuníquese inmediatamente con los servicios de salud.
- Evite el contacto con personas que presenten síntomas de infección respiratoria como tos y secreción nasal (mocos).
- Si es posible, evite que adultos mayores de 60 años se hagan responsables del cuidado de las niñas y los niños.

Recomendaciones de alimentación para disminuir riesgo de infección

Una buena alimentación es esencial para la prevención de infecciones como la producida por el CORONAVIRUS



1

Alimentos con alto contenido de vitamina A

que fortalecen la respuesta de nuestro organismo ante agentes externos como los virus.

La encuentra en:

Carne de res, cerdo, pollo, queso, leche entera, yogur, huevo, frutas y verduras de color amarillo y anaranjado como la zanahoria, auyama, papaya, mango, níspero y otras verduras como el brócoli, arvejas, espinaca y acelgas.



2

Alimentos con alto contenido de vitamina E

fundamental para el correcto funcionamiento del sistema inmunitario, además, es un poderoso antioxidante que protege del daño a nuestras células y tejidos.

La encuentra en:

Aceites vegetales de girasol, canola, maíz, oliva, soya, los cereales integrales (quinua, amaranto, arroz, avena, trigo, cebada), las leguminosas (fríjol, lenteja, arveja, garbanzo), el salvado y el germen de los cereales.



3

Alimentos con alto contenido de vitamina C

que fortalecen la protección inmune en las vías respiratorias altas como la nariz, boca y garganta.

La encuentra en:

Carambolo, guayaba, papaya, naranja, curuba, mango; verduras como el repollo, pimentón, brócoli, tomates y papa (con cáscara).



4

Alimentos con alto contenido de hierro,

mineral fundamental para el desarrollo del sistema inmunitario especialmente en la primera infancia y en las mujeres gestantes.

La encuentra en:

Vísceras de animales como la pajarilla y el hígado y las verduras de hojas de color verde intenso, los frutos secos, los cereales integrales y la harina de trigo fortificada.



5

Alimentos con alto contenido de zinc,

complemento fundamental para que las sustancias del sistema inmune funcionen adecuadamente. Además, fortalece las barreras de nuestro cuerpo (como la piel) para evitar la entrada de elementos extraños.

La encuentra en:

Las carnes, los alimentos de mar, las aves, la leche y sus derivados, los cereales integrales, las leguminosas y algunos cereales fortificados.



6

Alimentos con alto contenido de cobre,

mineral esencial para el desarrollo, crecimiento y mantenimiento del sistema inmunitario.

La encuentra en:

Las vísceras, la carne, los productos de mar, las nueces y las semillas.



7

Alimentos fuente de proteína

que ayudan a la construcción y mantenimiento de los tejidos.

La encuentra en:

El huevo, las carnes de res, pollo, pescado, cerdo, entre otros, las leguminosas, la leche y los derivados lácteos y los frutos secos.

Recomendaciones de higiene y aseo en casa

- Lávese las manos con agua y jabón y promueva la práctica en su familia en los momentos clave:

- Al llegar a la casa

- Después de manipular dinero

- Antes de preparar los alimentos y de comer

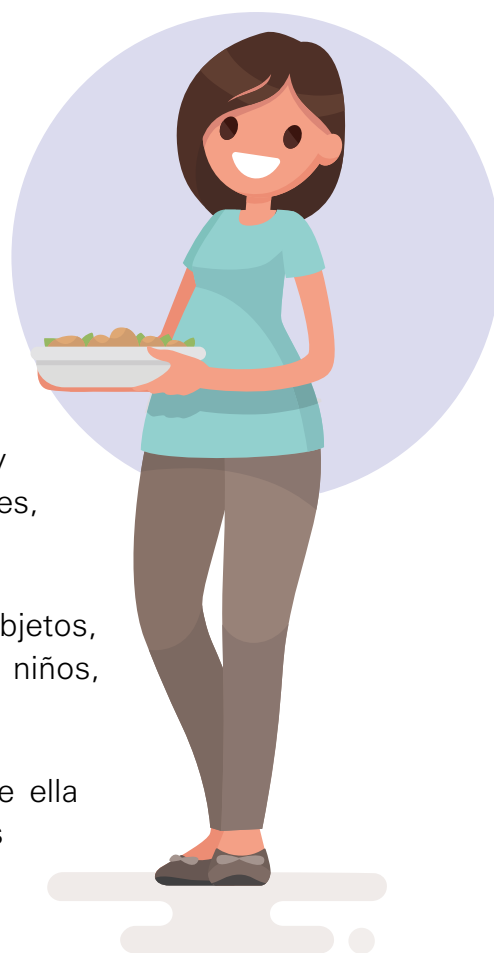
- Después de tocar animales

- Antes de tener contacto con niñas, niños, mujeres gestantes y adultos mayores

- Al finalizar juegos con niñas y niños.

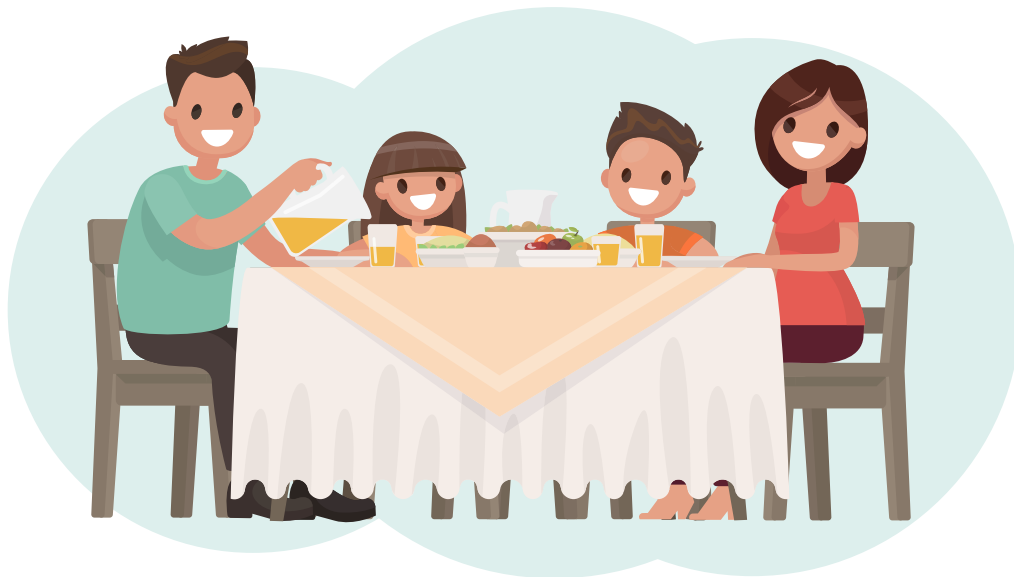
- Después de ir al baño o cambiar el pañal

- Consuma agua potable y limpia varias veces al día. Es importante mantener hidratados a niños, niñas, mujeres gestantes y adultos mayores.
- Prepare los alimentos con agua limpia y segura.
- Si presenta síntomas de gripa evite preparar los alimentos; si tiene que hacerlo, utilice tapabocas y lávese frecuentemente las manos con agua y jabón antes, durante y después.
- Limpie y desinfecte frecuentemente las superficies y objetos, especialmente aquellos que están al alcance de niñas, niños, mujeres gestantes y adultos mayores.
- Evite participar o realizar eventos, en casa o fuera de ella (ejemplo: celebraciones de cumpleaños, primeras comuniones, bazares, etc.).



Orientaciones para fortalecer las relaciones con los niños y las niñas

- Recuerde dialogar con los niños y niñas sobre la importancia del cuidado de su salud.
- Sea un ejemplo de conducta y promueva las rutinas de autocuidado. Los niños aprenden más de lo que ven, que de lo que se les dice.
- Permita a niños y niñas expresar abiertamente sus emociones, dudas y temores. Explíqueles que es normal sentirse así y ayúdeles a sentirse protegidos.
- Evite decir “no va pasar nada”, “no es algo grave”, “lo que dices es mentira”. Esta actitud confunde a niños y niñas.
- Use la experiencia de alguna enfermedad que haya tenido el niño o niña o que haya vivido con un pariente cercano para explicarle cómo es el proceso de enfermedad y cuidado.
- Mantenga la calma. Recuerde que de su control emocional dependen las reacciones de niñas, niños y mujeres gestantes.



Algunas actividades para hacer juntos en casa

Persiguiendo gérmenes



¿Cuánto tiempo necesitas? 1 hora

¿Quiénes pueden participar? Papá, mamá o los principales cuidadores de los niños y niñas.

¿Qué necesitas?

1 lupa • 1 hoja de papel • Crayones • Lápices de colores • Pinturas • Agua • Jabón

¿Para qué sirve la actividad?

Te permitirá fomentar el hábito del lavado de manos en las niñas y niños a través del juego.

¿Cómo puedes desarrollar la experiencia?

- Invita a tu niño o niña a mirar sus manos a través de una lupa. Luego, pregúntales en qué parte de sus manos creen que pueden esconderse las bacterias.
- Anima al niño o niña a poner una de sus manos sobre una hoja de papel y pídele que, con ayuda de la otra, delinee la figura de su mano con un lápiz o una crayola. Después podrá colorear aquellos escondites que tienen las bacterias en nuestras manos.
- Enriquece la experiencia animando a tu niño o niña a marcar con pinturas los lugares detectados en sus propias manos. Luego, pídeles que se laven las manos, con agua y jabón, hasta que no quede ningún rastro.

Experiencias de color

¿Cuánto tiempo necesitas? 40 min aprox.

¿Quiénes pueden participar? Toda la familia con sus niños y niñas

¿Qué necesitas?

Base de papel o cartón para pintar, suficiente para cubrir un buen espacio (puedes usar hojas de papel periódico o una caja grande de cartón)

- Cinta de enmascarar
 - Pinturas de los colores
 - Vasos
 - Agua
 - Toallas o trapitos para las manos.
-

¿Para qué sirve la actividad?

Fomentas la exploración para el aprendizaje del niño o de la niña. De esta manera contribuyes a su desarrollo cognitivo, artístico, comunicativo, corporal, y sociopersonal.

¿Cómo puedes desarrollar la experiencia?

Antes de empezar, recuerda que a los niños y niñas les encanta jugar con el color. Anímalos a descubrir diversas maneras de hacerlo.

En distintas posiciones: acostados en el piso boca abajo, de pie contra una pared, acostados boca arriba para pintar debajo de una mesa, etc.

Con distintas herramientas: usando rodillos, goteros, atomizadores, pimpones, pelotas, carritos de juguete, lanas, con las partes del cuerpo, etc.

Con pigmentos naturales: por ejemplo, usando achiote, remolacha, frutas y anilinas vegetales.



Ahora sí, ¡manos a la pintura!

- Permíteles pegar el cartón o el papel sobre una pared para que allí puedan pintar libremente.
- Otra posibilidad es hacerlo el piso. Asigna un espacio del hogar y extiende cartones o papeles en el suelo para que dibujen a su manera.
- Anímalos a utilizar distintos instrumentos, materiales y texturas para pintar y a combinar diversos colores.
- Invítalos a jugar con papeles celofán de colores y anímalos a que vean el mundo a través de estos. Luego, sugiereles que pongan los papeles unos sobre otros ¡Se sorprendan con las combinaciones que surgen!

Para papás y mamás gestantes

¿Cuánto tiempo necesitas? 40 minutos

¿Quiénes pueden participar? Niños y niñas, madres gestantes, padres y cuidadores.

¿Qué necesitas?

Hojas • Lápices • Colores • Pinturas • Pinceles • Papel madera o kraft • Marcadores

¿Para qué sirve la actividad?

Tendrás recuerdos para compartir con el niño o niña una vez nazca con el fin de desarrollar su autoestima e identidad.

Podrás interactuar con el bebé desde que está en el vientre.

¿Cómo puedes desarrollar la experiencia?

Reúnanse en familia y, entre todos, escriban una carta al niño o niña que esperan en la cual le narren, de manera afectuosa



- Cómo se lo imaginan mientras está en el vientre.
- Cómo se sienten cada vez que se mueve.
- Por qué eligieron el nombre que tiene.
- Todas aquellas experiencias positivas que caracterizan la experiencia de la llegada un niño o niña a la familia.

Ahora, piensen en una forma de entregar la carta a su destinatario ¿cuál sería la estrategia más efectiva y rápida?

Luego, las mujeres gestantes (junto con su pareja, si la tienen) deben leer la carta a su hijo, mientras acarician la barriga y le dan suaves golpecitos.

Otra opción es componer una canción y cantarla al bebé con base en la letra de la carta.





El futuro
es de todos

Gobierno
de Colombia



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

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



**BIENESTAR
FAMILIAR**