



# Tarjetas de actividades para niñas y niños



# Introducción

World Vision International y el Centro de Referencia para el Apoyo Psicosocial del IFRC lanzaron una Caja de Herramientas para Espacios Amigables para la Niñez (EAN) en 2017. Este conjunto de tarjetas de actividades se seleccionó y adaptó del Catálogo de Actividades del CFS para promover el bienestar psicosocial de las niñas, los niños y sus familias durante la emergencia por COVID-19.

Las tarjetas de actividades están diseñadas especialmente para niñas y niños que estén en aislamiento preventivo o que tienen acceso limitado a la escuela y a programas recreativos. Todas las actividades se pueden realizar individualmente o con un pequeño grupo de 2 a 3 personas en el hogar o en cualquier lugar que sea apropiado. Las tarjetas de tamaño A5 están disponibles en línea y mediante la distribución de persona a persona siempre que sea posible.

Cita sugerida: "Tarjetas de Actividades para Espacios Amigables para la Niñez en el Hogar", World Vision International y el Centro de Referencia para el Apoyo Psicosocial del IFRC, Copenhague, 2020.

Copyright: Centro de Referencia para el Apoyo Psicosocial del IFRC

# Para madres, padres y cuidadores



## Para madres, padres y cuidadores

Estas actividades están diseñadas para ayudar a las niñas y niños a divertirse, a aprender maneras de estar emocionalmente saludables y a practicar nuevas habilidades.

El juego es esencial para el bienestar de las niñas y los niños. Funciona mejor cuando las niñas y niños comparten ideas sobre qué juegos les gustaría realizar. Recuerda tener en cuenta que cada niña y niño es diferente según su edad y habilidades.

Te animamos a que dediques tiempo para realizar estas actividades con tu hija o hijo en casa o en cualquier lugar que sea apropiado, esto ayudará a que la niña o el niño se sienta apoyado y motivado.

Antes de realizar cada actividad, tómate unos minutos para analizar la actividad con tu hija o hijo y ofrécele la oportunidad de compartir sus puntos de vista. Alienta a las niñas y los niños mientras juegan con las actividades y bríndales comentarios positivos.

Reflexiona con las niñas y los niños al final de cada actividad

- a) ¿Cómo se sintieron al realizar esta actividad?
- b) ¿Qué les gustó de esta actividad?
- c) ¿Qué aprendieron el uno del otro o de esta actividad?

**Para madres, padres y  
cuidadores**



## Para madres, padres y cuidadores

Si tienes alguna preocupación de que alguna niña o niño se sienta lastimado física o emocionalmente, detén la actividad y busca ayuda. Cuando sea apropiado, puedes:

- Hablar con un líder local o un funcionario del gobierno.
- Llamar o enviar un correo electrónico a una línea o agencia de protección infantil.
- Ponerte en contacto con la oficina local de la policía.
- Buscar el apoyo de proveedores de servicios o trabajadores de primera línea (es decir, trabajadores sociales, trabajadores de la salud, etc.)

Si te preocupa que puedas lastimar a tu hija o hijo:

- Habla con alguien de confianza sobre tus sentimientos.
- Disciplina a tu hija o hijo únicamente cuando te sientas en calma; nunca golpees a una niña o a un niño.

APOYO SOCIAL

## Reglas básicas



## Reglas básicas

**Materiales:** Papel y lápiz.

- Establecer las reglas básicas debe ser la primera actividad antes de comenzar con las demás actividades en estas tarjetas.
- Reúne a los miembros de tu familia con quienes realizarás las actividades.
- Pídeles a todos que digan qué reglas deberían seguir al realizar las actividades para que sean divertidas. Las reglas pueden ser cosas como: nos escuchamos mutuamente, respetamos si alguien no quiere participar y jugamos limpio.
- Decidan entre todos el conjunto de reglas a seguir y anótalas en una hoja de papel.
- Recuerden el uno al otro las reglas cada vez que realicen las actividades en estas tarjetas.



APOYO SOCIAL

**Nuestros nombres son únicos**



## Nuestros nombres son únicos

**Materiales:** Pedazos de cartón, lápices y alfileres de seguridad.

- Pide a los miembros de tu familia que digan algo sobre su nombre. Pregúntales por qué se eligió ese nombre.
- En una hoja de papel o en cartón, dibuja una imagen que muestre tu nombre en un lado y en el otro lado escribe su significado.
- Decora tu tarjeta con crayones, recortes de revistas, calcomanías o cualquier otro material que puedas usar.
- Muestra tu tarjeta de presentación a tu familia y ofrece hacer una tarjeta de presentación para ellos.
- Recopila historias de los nombres de otras personas y ayúdalos a hacer tarjetas de presentación también.
- Como familia, usen sus tarjetas de presentación en un día que todos elijan.

# APRENDIZAJE EMOCIONAL

## La rueda de las emociones



## La rueda de las emociones

**Materiales:** Dos pedazos de cartón, colores y un sujetador de papel.

- Dibuja un círculo en un cartón y recórtalo con cuidado. Divide los círculos en seis partes iguales como en un pastel. Para cada porción, nombra las siguientes emociones: Felicidad, Enojo, Desagrado, Miedo, Sorpresa y Tristeza.
- Dibuja una imagen sencilla al lado de la emoción para ilustrarla.
- Corta un segundo círculo del mismo tamaño y divídelo en 6 partes como el primero. Luego corta 1 parte del círculo, como en la imagen frente a esta tarjeta. Coloca el segundo círculo sobre el primer círculo y únelos con un sujetador de papel metálico en la mitad de ambos.
- Colorea o decora tu rueda como desees.
- Gira el segundo círculo para que se vea por la parte faltante una emoción del primer círculo.
- ¡Usa la rueda para verificar cómo tú u otras personas se sienten cada día o cada semana! Recuerda que no hay emoción correcta o incorrecta.

APRENDIZAJE EMOCIONAL

## Más sobre las emociones



## Más sobre las emociones

**Materiales:** La rueda de las emociones, papel y lápiz.

- Si no has realizado la rueda de las emociones, inicia primero con la actividad titulada: 'La rueda de las emociones'.
- Observa las seis emociones en la rueda.
- ¿Piensa en qué tipo de situaciones podría alguien sentir cada una de las emociones en la rueda?
- Representa o interpreta una historia corta para que los demás adivinen qué emoción se está expresando.
- Tomen turnos hasta que sea fácil para todos reconocer las seis emociones y cómo las mostramos.

# APRENDIZAJE EMOCIONAL

## Otras emociones



## Otras emociones

**Materiales:** La rueda de las emociones, papel y lápiz.

- Si no has realizado la rueda de las emociones, inicia primero con la actividad titulada: ‘La rueda de las emociones’.
- Observa las seis emociones en la rueda.
- ¿Piensa en cuántas otras emociones conoces? Haz una lista de todas ellas.
- Habla con una persona cercana si las emociones que apuntaste son otra forma de emoción (por ejemplo, infeliz es otra forma de emoción similar a triste) que ya está en la rueda o que no está en ella.
- ¿Cuántas otras emociones escribiste?



# APRENDIZAJE EMOCIONAL

## Conociendo mis emociones



## Conociendo mis emociones

**Materiales:** La rueda de las emociones, papel y lápiz.

- Si no has realizado la rueda de las emociones, inicia primero con la actividad titulada: 'La rueda de las emociones'.
- Observa la rueda y elige la emoción que más te haga sentir bien.
- Piensa en todas las cosas que puedes hacer en casa para sentir esta emoción y escríbelas en el papel.
- Intenta hacer las cosas que escribiste y observa si puedes sentir las buenas emociones.

APRENDIZAJE EMOCIONAL

## Manejando emociones difíciles



## Manejando emociones difíciles

**Materiales:** La rueda de las emociones, lápiz y papel.

- Si no has realizado la rueda de las emociones, inicia primero con la actividad titulada: 'La rueda de las emociones'.
- Observa la rueda y elige la emoción que te haga sentir un poco incómoda o incómodo. ¿Dónde sientes más esa emoción en tu cuerpo? ¿En el estómago, en el corazón, en la cabeza o en las piernas, o en qué otro lugar?
- Cuando puedes identificar y nombrar tales emociones, eso te da tiempo de descubrir cómo responder ante ese sentimiento.
- Escribe, cómo puedes responder a ese sentimiento.
- Cuando te sea difícil tener una emoción en el corazón o compartirla con otros, puedes crear las buenas emociones haciendo las cosas que escribiste en la actividad: 'Creando buenas emociones'.

APRENDIZAJE EMOCIONAL

## Diferentes maneras de responder



## Diferentes maneras de responder

- Exploremos juntos las diferentes formas en que las personas responden a sus emociones.
- Primero, necesitas encontrar a alguien cercano en donde te encuentres para que hagan una pareja.
- Elige una emoción y muéstrala en tu rostro y actúala con tu cuerpo. Luego, pídele a tu compañera o compañero que adivine qué emoción estás mostrando.
- Dile a tu compañera o compañero si su suposición es correcta. Pídele que represente la misma emoción.
- Ahora tomen turnos para elegir otra emoción e intenten representar esas emociones también.
- ¡Usen su imaginación para hacer una historia divertida en la que puedan usar todas las emociones que practicaron!

## BIENESTAR Y AFRONTAMIENTO

### Árbol en el viento



Encuentra a un amigo o familiar que te pueda leer las instrucciones en voz baja y simplemente síguelas.

## Árbol en el viento

**Materiales:** Ninguno.

- Párate bien y derecho con los pies separados y con suficiente espacio a tu alrededor. Dobra un poco las rodillas. Relaja los brazos a los costados y déjalos caer de forma natural.
- Siente tus pies bien plantados en el suelo, como las raíces de un árbol. Imagina que tienes raíces que crecen en el suelo, manteniéndote firme.
- Encuentra el centro de tu cuerpo y respira desde ese punto, de forma lenta y profunda.
- Levanta lentamente los brazos como ramas y con cada exhalación envía la energía a tus brazos.
- Inhala la energía desde tus raíces y exhala para enviar la energía y alimentar tus ramas y hojas.
- Ahora, abre los ojos y sacude los pies, las manos y los brazos.
- Tu árbol siempre estará ahí. ¡Cada vez que quieras sentirse arraigada/arraigado, fuerte y tranquila/tranquilo, simplemente puedes plantar tus pies y volver a hacer crecer tus raíces y ramas!



BIENESTAR Y AFRONTAMIENTO

## Respiración relajada



Encuentra a un amigo o familiar que te pueda leer las instrucciones en voz baja y simplemente síguelas.

## Respiración relajada

**Materiales:** Ninguno.

- Siéntate o recuéstate en una posición cómoda. Cierra los ojos suavemente o mantenlos abiertos, pero que se sientan relajados. Exhala lentamente como si estuvieras soplando una bebida caliente para enfriarla. Observa cómo esto hace que la exhalación sea larga y lenta.
- Coloca las manos sobre tu pecho e inhala, observa cómo el pecho sube y baja mientras respiras.
- Luego, coloca ambas manos sobre tu estómago. Inhala mientras permites que tu estómago se expanda hacia afuera, como si adentro hubiera un globo que se infla.
- Observa cómo tu espalda y costados se sienten más grandes cuando inhalas y luego se encogen cuando exhalas.
- Lleva las manos a tu regazo y simplemente respira en silencio durante un par de minutos.
- Observa cómo se siente tu respiración, cómo se siente tu cuerpo ahora.

## BIENESTAR Y AFRONTAMIENTO

# Respiración relajada para dormir bien



Encuentra a un amigo o familiar que te pueda leer las instrucciones en voz baja y simplemente síguelas.

# Respiración relajada para dormir bien

**Materiales:** Ninguno.

A veces es difícil conciliar el sueño y un ejercicio de respiración relajada puede ayudarte a quedarte dormida/dormido. En cada exhalación cuenta hacia atrás. En la primera exhalación cuenta cinco, en las siguientes continúa contando hasta llegar a cero y vuelve al número cinco y cuenta hacia atrás hasta que te duermas.

- Acuéstate boca arriba o de lado y siente cómo el colchón sostiene tu cuerpo.
- Luego concéntrate en tu respiración, deja tu boca ligeramente abierta y libera la tensión de tus ojos, lengua y quijada.
- Inhala profundamente y en la primera exhalación cuenta cinco. En la siguiente exhalación, cuenta cuatro; en la tercera cuenta tres y así sucesivamente hasta llegar a cero.
- A medida que la respiración se profundiza y desacelera con el ejercicio, puedes aumentar la cuenta regresiva de diez a cero. Una exhalación, un número. Duerme bien.

**BIENESTAR Y AFRONTAMIENTO**

## **Relajación muscular**



Encuentra a un amigo o familiar que te pueda leer las instrucciones en voz baja y simplemente síguelas.

## Relajación muscular

**Materiales:** Ninguno.

- Siéntate o recuéstate en una posición cómoda y respira suave e uniformemente.
- Cierra ambas manos en puño y apriételas muy fuerte, tan fuerte como puedas. Siente la tensión en tus manos y antebrazos. Sostén tu cuerpo así, cuenta lentamente hasta cinco y luego relaja tus manos y brazos.
- Dobra los brazos por el codo, como si estuvieras levantando algo muy pesado, haciendo que tus brazos se tensen.
- Ahora, intenta hacer esto también con el cuello y los hombros, luego la cara, luego el estómago; y por último, las piernas y pies.
- Observa cómo se sienten la tensión y la relajación en los músculos de tu cuerpo.

## BIENESTAR Y AFRONTAMIENTO

# Respiración abdominal juntos



Encuentra a un amigo o familiar que te pueda leer las instrucciones en voz baja y simplemente síguelas.

# Respiración abdominal juntos

**Materiales:** Ninguno.

- Acuéstate con la cabeza apoyada sobre el abdomen de otra persona, como alguno de tus padres o abuelos, una hermana o un hermano. Respira profunda y regularmente.
- Si tienes a alguien descansando sobre tu abdomen, observa cómo su cabeza sube y baja cuando inhala y exhala.
- Observa la respiración por un momento.
- Siente el aire en la nariz o la boca cuando respiras. Observa cómo el aire llena tus pulmones y cómo se mueve la cabeza en el abdomen.
- Siente cómo la cabeza se mueve sobre el abdomen de otra persona por la respiración. Arriba y abajo, arriba y abajo...
- Ahora ambos inhalen profundamente para que el abdomen se infle y la cabeza que descansa sobre el mismo se mueva hacia arriba... y permite que la exhalación sea larga, por lo que la cabeza bajará muy lentamente ...
- Pueden turnarse para descansar la cabeza sobre el abdomen del otro si solo son dos personas y cada uno tome turnos para hacer el ejercicio.



# BIENESTAR Y AFRONTAMIENTO

## Caminata consciente



## Caminata consciente

**Materiales:** Papel, lápiz, crayolas o colores.

- Encuentra un lugar que te haga sentir segura/seguro y feliz, ya sea dentro o fuera de casa. Tómate el tiempo para mirar alrededor y **OBSERVAR** lo que hay en el lugar.
- Observa todo como si lo vieras por primera vez. Observa todo a tu alrededor, observa todos los pequeños detalles. Camina en silencio total, lleva toda tu atención e intenta observar los colores y texturas; y sentir los olores, sonidos o sensaciones del calor del sol o de una brisa.
- Deja de caminar, siéntate y piensa en algo hermoso que viste durante la caminata. Dibuja lo que más te haya gustado durante la caminata. Dibuja con tanto detalle como puedas recordar. Por ejemplo, si era una hoja, dibuja su forma, las venas de la hoja, su color y cualquier otro detalle que haga que la hoja sea especial.
- Comparte lo que has dibujado con alguien en tu familia.

APOYO SOCIAL: MI FAMILIA Y AMIGOS

## Trabajemos juntos



## Trabajemos juntos

**Materiales:** Lápices o palitos.

- Coloca el lápiz o el palito entre uno de tus dedos y el mismo dedo de la mano de un amigo o un familiar. Pueden ponerse en fila y realizar esta actividad con tantas personas como sea posible.
- Ahora muévanse juntos en cualquier dirección sin dejar caer ninguno de los lápices o palitos. Mírense de cerca y muévanse a una velocidad con la que todos estén contentos.
- Hagan el mismo ejercicio con otros dedos de las manos.
- ¡Inténtalo de nuevo pero esta vez sin hablar!
- Observa cuánto tiempo pueden equilibrar los lápices o los palitos juntos.
- Hablen entre ustedes sobre lo que se necesita para trabajar como equipo de esta forma.

## APOYO SOCIAL: MI FAMILIA Y AMIGOS

### Mi jardín con amigos



Te animamos a hacer este ejercicio con tus padres o con cualquier persona en quien confíes para compartir tus sentimientos y pensamientos que tengas en ese momento con los demás.

## Mi jardín con amigos

**Materiales:** Papel y crayolas.

- En una hoja de papel dibuja un lindo jardín, tal vez con árboles, flores o un patio de juegos.
- Piensa con quién te gustaría estar en ese jardín. Puede ser tu familia, tus amigos o alguien en quien confíes. Dibuja a esas personas en el jardín.
- Cuéntale a los demás miembros de tu familia quién o quiénes están en tu jardín.
- Piensa en la persona a quién puedes acudir en tu jardín si tienes un problema. En quién puedes confiar y con quién puedes hablar. Comparte esto con tu familia si así lo deseas.

## APOYO SOCIAL: MI FAMILIA Y AMIGOS

# Un recuerdo de alguien a quien quiero



Te animamos a hacer este ejercicio con tus padres o con cualquier persona en quien confíes para compartir tus sentimientos y pensamientos que tengas en ese momento con los demás.

## Un recuerdo de alguien a quien quiero

**Materiales:** Lápiz y papel o cualquier otro material a mano.

- Tómate un tiempo para pensar en una persona especial que sea importante en tu vida. Luego piensa en un recuerdo positivo que tengas de o con esa persona.
- Haz un dibujo o busca otra forma de crear un símbolo que represente ese recuerdo. Cuéntale a un amigo o a uno de tus padres o cuidadores la historia y lo que ha significado para ti.
- ¿Te das cuenta de cómo se siente compartir la historia de ese recuerdo?
- ¿Puedes encontrar una forma de mantener recuerdos positivos en tu mente?



RELACIONARSE CON LOS DEMÁS:  
SER UN BUEN AMIGO

## Lenguaje corporal abierto o cerrado



## Lenguaje corporal abierto o cerrado

**Materiales:** Ninguno.

- Así como tu lenguaje corporal puede mostrar las emociones que estás sintiendo, también puede mostrar cuando realmente escuchas a los demás. Este lenguaje puede ser abierto (Ej. Sonreír o asentir) o cerrado (Ej. Cruzar brazos y mirar al techo).
- Formen parejas y párense uno frente al otro. Nombra a una persona como 'A' y a la otra como 'B'.
- 'B' le da la espalda a 'A'. Mientras tanto 'A' toma una posición que muestre con su lenguaje corporal que está prestando atención a su compañera o compañero.
- Cuando 'A' esté listo, 'B' puede voltear a mirar y decir si el lenguaje corporal de 'A' es abierto o cerrado y por qué es así. A continuación, es el turno de 'B' de mostrar lenguaje corporal abierto o cerrado.
- Hablen sobre lo que hace que el lenguaje corporal sea abierto y cerrado.

RELACIONARSE CON LOS DEMÁS:  
SER UN BUEN AMIGO

## Tomando turnos



## Tomando turnos

**Materiales:** Ninguno.

- Túrnense para decidir y mostrar un ejercicio físico que todos harán durante 30 segundos.
- Todos deberían poder realizar los ejercicios elegidos.
- Después de los 30 segundos, la siguiente persona hará una nueva acción que todos los demás deberán seguir.
- Pueden hacer saltos, correr en el lugar, imaginar recoger frutas de un árbol alto o recoger ropa del suelo, subir escalones, sentarse en una silla y levantarse de nuevo, o saltar de lado a lado, caminar en el lugar, aplaudir con la mano y la rodilla del mismo lado y luego con la opuesta o cualquier otro ejercicio que recuerden o creen unos nuevos.
- Continúen por hasta diez minutos, luego estiren los músculos o sacudan todo el cuerpo de la cabeza a los pies.

RELACIONARSE CON LOS DEMÁS:  
SER UN BUEN AMIGO

## Solo escucha



## Solo escucha

**Materiales:** Ninguno.

- Pónganse de pie o siéntense uno frente al otro. Una persona será un mono y la otra persona será un elefante; pueden elegir los animales que quieran.
- El mono hablará sobre algo que le gusta hacer en casa. El elefante escuchará con mucha atención e intentará comprender completamente al mono sin hacer preguntas. También usará el lenguaje corporal para mostrar que está escuchando.
- Después de un minuto o dos, el elefante repetirá lo que el mono ha dicho.
- Ahora es el turno del elefante para que hable de algo que le gusta hacer en casa y que el mono escuche. Después de un minuto o dos, el mono repetirá lo que dijo el elefante.
- Luego, tomen turnos para hablar sobre algo que esperan y que los entusiasma.
- Hablen acerca de cómo saber si alguien los está escuchando realmente.

# PROTECCIÓN Y LÍMITES: MI SEGURIDAD

## Nuestra comunidad



## Nuestra comunidad

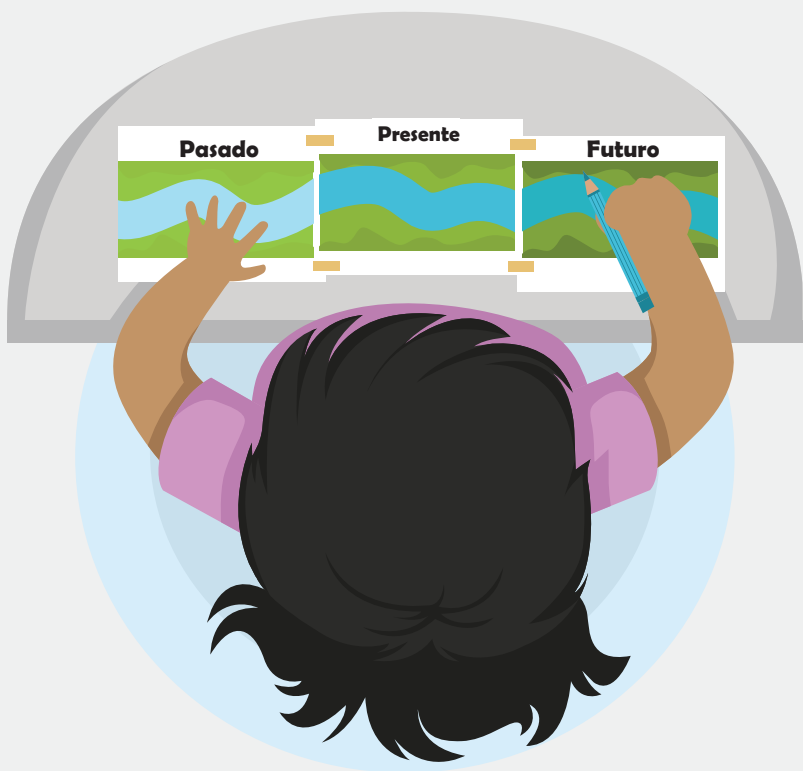
**Materiales:** Papel, lápiz y colores.

- Haz un dibujo de tu comunidad, ya sea por tu cuenta o con la ayuda de otros. Incluye cosas como escuelas, casas, hospitales, estaciones de policía, parques, calles, ríos, bosques, tiendas y otras cosas que se te ocurran.
- Marca tus lugares favoritos en la comunidad.
- Encierra en un círculo verde los lugares que consideres más seguros. Luego, encierra en un círculo rojo los lugares que no son seguros para las niñas y los niños.
- Piensa en lo que hace que un lugar sea seguro para ti y para los demás.
- En una hoja de papel aparte, haz una lista de tres maneras en las que tu comunidad podría ser más segura para las niñas y los niños.
- Escribe los nombres de tres personas en la comunidad que podrían ayudarte a hacer las cosas más seguras.
- Habla con alguno de tus padres y creen un plan para tratar de hacer que algo más seguro en tu comunidad.



# CONSTRUIR SOBRE FORTALEZAS: TODOS MIS APOYOS

## El río de la vida



## El río de la vida

**Materiales:** Tres hojas de papel, lápices, cinta pegante y crayolas.

- Toma tres hojas de papel y pégalas una al lado de la otra.
- Marca la primera hoja con las palabras "El Pasado", la segunda hoja con "El Presente" y la tercera hoja con "El Futuro".
- Dibuja un río que atraviese las tres hojas de papel, del pasado al presente y al futuro.
- En la hoja que representa el pasado escribe o dibuja algunos de tus recuerdos favoritos; en la hoja del presente agrega lo que es importante para ti en este momento; y en la hoja del futuro describe tres sueños que tienes para ti.

CONSTRUIR SOBRE FORTALEZAS:  
TODOS MIS APOYOS

## Heroínas y héroes



## Heroínas y héroes

**Materiales:** Cinco hojas de papel, lápices, crayolas y grapadora o pegante.

- Dobra cinco hojas de papel por la mitad y engrápalas o pégalas cerca del doblez para hacer un folleto de 20 páginas
- En la primera hoja, en la portada, escribe Heroínas y Héroes como título.
- En la segunda página escribe tu nombre y tu edad; en la tercera página escribe o dibuja en lo que eres buena/bueno, en la siguiente lo que más te preocupa y luego los problemas más grandes que has superado
- En las páginas que siguen escribe títulos como: Mi súper heroína favorita, Mi súper héroe favorito, Con quién hablo cuando estoy feliz, Con quién hablo cuando estoy preocupada/preocupado, Mi amigo animal favorito, A quién puedo pedir ayuda, La persona de la que más aprendo.
- Haz un dibujo para cada página.
- En las últimas dos páginas escribe lo que más te gustó de esta actividad.