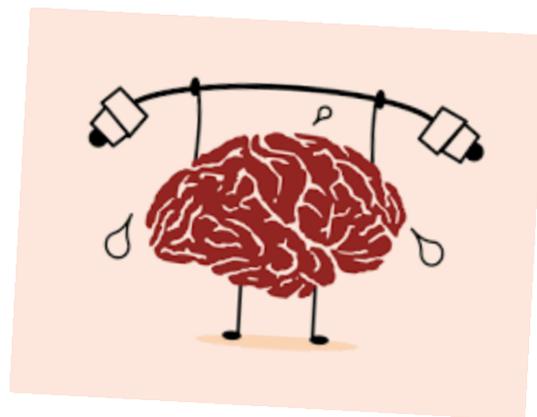


# Caja de herramientas en salud mental

Secretaria de salud  
Participación social en salud  
Abril de 2020



**Caja de herramientas  
en salud mental**

# **Emociones y redes de apoyo**



# Las emociones

“Las emociones básicas o primarias son estados afectivos automáticos y complejos que se desatan en nuestro cuerpo y que cumplen una función beneficiosa y de adaptación del organismo, al favorecer nuestra reacción frente a un estímulo.”

## Alegría

Se asocia con el placer, la diversión, la armonía sensual y, en niveles algo más altos, con la euforia y el éxtasis.



## Ira

Se asocia con la hostilidad la furia, la indignación y, en casos extremos, con el odio patológico.



## Tristeza

La tristeza provoca una disminución de la energía e ilusión por las actividades cotidianas



## Miedo

Se asocia al nerviosismo, ansiedad, preocupación, inquietud y, en un nivel mas grave, con la fobia y el pánico.



## Amor

Se asocia a la simpatía, amabilidad, afinidad y adoración. Pero en ocasiones patológicas puede conducir a dependencia extrema.



## La frustración

es una sensación incómoda que nos impide superar el fracaso y nos anula la creatividad.



# PAUTAS PARA EL MANEJO DE LAS EMOCIONES FRENTE AL COVID-19

## Reconocer y expresar emociones



- Podemos expresarlo hablarlo con otras personas, escribiendo un diario, una poesía o Reconocer y expresar emociones relato.

## Mantener una rutina



- Establecer horarios de comida, trabajo, sueño.

## Buscar momentos de autocuidado



- Realizar actividades que nos reporten bienestar (lectura, series, dibujar, escribir...)

## Limitar la exposición a la información



- Relativa al covid-19 a una o dos veces al día.
- Fuentes de información oficiales
- Contrastar la información que nos llega a través de redes sociales.

## Establecer objetivos diarios



- No anticipar demasiado
- Establecer objetivos diarios
- Tener una meta al día siguiente nos ayudará a mantener la perspectiva

## Mantener contacto red social



- Permanecer en contacto con nuestra familia y amigos a través del teléfono, redes sociales.
- Mantener contacto red social videollamada.

# PAUTAS PARA EL MANEJO DE LAS EMOCIONES FRENTE AL COVID-19

## Tiempo para uno mismo



- Si vivimos con otras personas buscar algo de tiempo para uno mismo
- Respetar los tiempos de los demás.

## Ser flexibles y amables



- Con nosotros mismos y con las demás personas.
- Permitirnos los errores.
- No elevar la auto exigencia
- No pretender tener todo controlado para compensar las sensaciones de descontrol

## Practique la respiración



El mero hecho de detenerse y respirar lo puede tranquilizar en un momento difícil. Puede ayudar hacer una pausa antes de reaccionar, y elegir cómo reaccionar. Sobre todo, la "respiración abdominal" o diafragmática le puede ser de gran ayuda. Práctiquela de 5 a 10 minutos al día. Pruebe la aplicación "Belly Bio", que se puede descargar de forma gratuita.

## Practique la gratitud.



Percibir que estamos agradecidos es un poderoso remedio contra la ansiedad. Mostrar gratitud es otra forma de sentirse cerca de los demás. Es bueno para su estado de ánimo y para su salud. Dé un "gracias" sencillo y sentido de corazón. Haga una lista de las cosas por las que está agradecido. Envíele una carta a una persona que lo haya ayudado. Deje que sus seres queridos sepan lo mucho que significan para usted.

# Redes de apoyo en momento de crisis

*“un grupo de personas, miembros de la familia, amigos y otras personas, capaces de aportar una ayuda y un apoyo tan reales como duraderos a un individuo o a una familia”*  
(Speck, 1989)

Todas y todos somos parte de una comunidad y necesitamos del apoyo de otras personas en diferentes situaciones durante la vida. El apoyo recíproco fortalece a las personas, familias, comunidades y a la sociedad en su conjunto.

Las funciones principales son:

- Compañía
- Apoyo emocional
- Guía cognitiva y consejos
- Regulación social

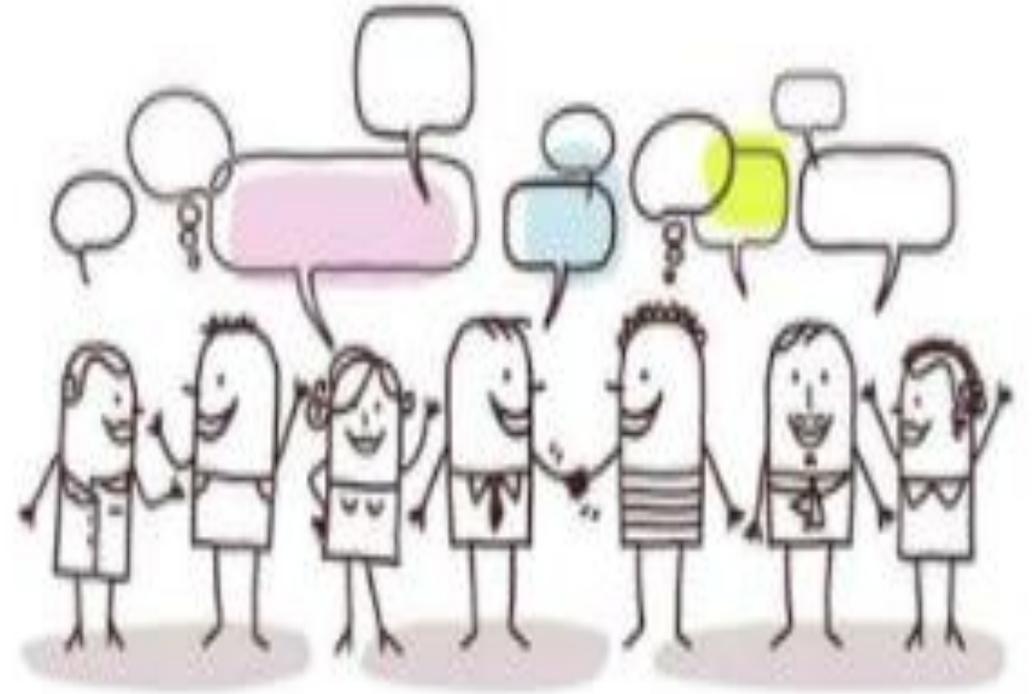


# Redes de apoyo en momento de crisis

Tomemos una pausa y evaluemos nuestra red de apoyo emocional ¿En quién confío? ¿Quién me apoya? ¿Quién me escucha? ¿A quién pido consejo?. PUEDE SER QUE NUNCA HAYAMOS TENIDO QUE HACER USO DE ELLA, PERO SABER QUE HAY GENTE QUE PUEDE ESTAR AHÍ PARA MI.

No siempre tenemos que acudir necesariamente con alguien cuando tenemos problemas, es importante aprender a resolver nuestros conflictos nosotros mismos.

Pero también es importante aprender a reconocer cuándo las cosas están fuera de nuestro control y saber que podemos permitirnos ser apoyados, por nuestra familia, amigos o considerar acudir con un profesional.



# Redes de apoyo en momento de crisis

## IDENTIFICAR



- ¿Sabemos cuando tenemos un problema? reconocer un

## APOYO



¿Sabemos reconocer cuando necesitamos ayuda?



# Redes de apoyo en momento de crisis

Conocer las principales redes de apoyo social con las cuales se cuenta en la vida diaria, así como en situaciones de crisis, permite acudir a la persona o personas indicadas en el momento en que suceda alguna situación que no es posible enfrentar aisladamente, por lo que se recomienda:

- Realizar un listado de aquellas personas que nos apoyarían incondicionalmente,
- Organizar este listado por grupos de apoyo, es decir, si son familiares, amistades, vecinos y los tipos de apoyos que pueden brindar.
- De estos grupos, identificar cuál sería el más importante y por qué
- Mantener actualizado los contactos de los grupos de apoyo.

Las redes de apoyo me pueden brindar

- ❖ Escucha .
- ❖ Apoyo afectivo y emocional .
- ❖ Apoyo material .
- ❖ Orientación e información .
- ❖ Manejo resiliente de mis emociones
- ❖ Apoyo espiritual .
- ❖ Sentirme acompañado.
- ❖ Saber que puedo contar con alguien y algo .
- ❖ No dejarme desfallecer.





**Caja de herramientas  
en salud mental**

**Hábitos  
saludables**



Alcaldía de Medellín

# ¿POR QUE ES IMPORTANTE CUIDAR LA SALUD MENTAL?

## DIETA MENTAL

CHATARRA MENTAL	PROTEÍNA MENTAL
HIPER INFORMARSE	ORACIÓN
AMARILLISMO	CURSOS ONLINE
DRAMA	MEDITAR
ENFOCARTE EN LO QUE NO PUEDES CONTROLAR	ENFOCARTE EN LO QUE PUEDES CONTROLAR
CHISME	LECTURA CONSTRUCTIVA
CONVERSACIONES TÓXICAS	

**VS**

@MARGARITAPASOS

## LA SALUD

Es lo mas importante

No permitas que el equilibrio se rompa

**MENTAL**

**FÍSICO**

**SOCIAL**



**Tenga una  
alimentación  
variada**

**Punto justo de  
sal**



**Todo en exceso  
trae  
consecuencias  
negativas**

**Reduzca el  
consumo de  
grasas  
saturadas**

**Beba agua,  
manténgase  
hidratado**



**Despierta  
temprano**



**Toma  
agua**



**Haz  
ejercicio**



**Come frutas  
y verduras**



**Duerme  
7/8 horas**



**Lee**



**No hables  
mal de los  
demás**



**Haz el  
amor**



Alcaldía de Medellín

**Aséate todos los días**

**Consiente su piel**

**Cepilla tus dientes 3 veces al día**

**Cuida tus ojos**

*para practicar todos los días*



# HÁBITOS SALUDABLES EN LA mañana

Bebe un vaso de agua tibia con limón en ayunas



Mueve tu cuerpo: camina, baila, haz yoga...



Come un desayuno saludable

Verdura o fruta      Proteína animal o proteína vegetal      Cereales



Sé positivo

Agradece todo y a todos

Ayuda a los demás

Enfócate en el "ahora"

Júntate con los positivos, te contagiarán



Sea tolerante

Duerma bien

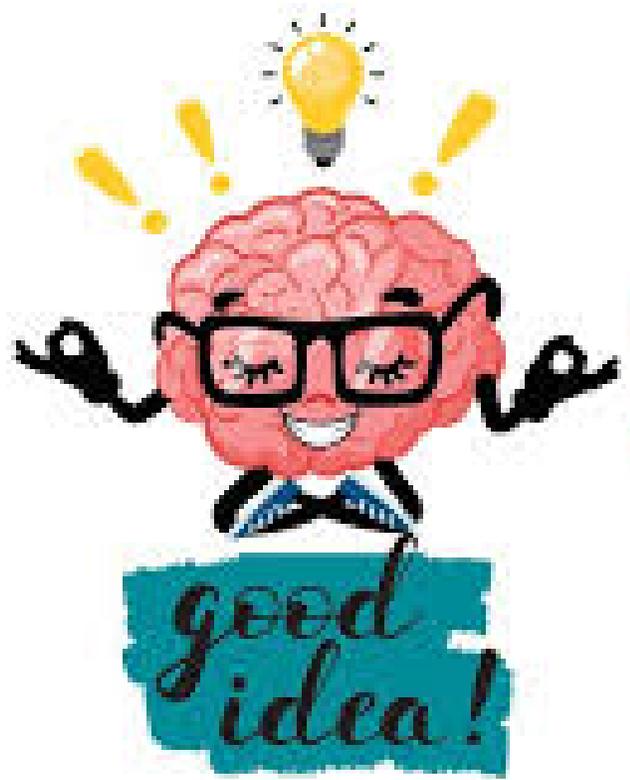
Evitar el estrés y ansiedad

Infórmese sin saturación

Alcohol poco, cigarrillo nada



Alcaldía de Medellín



# Hábitos saludables **Gimnasia Mental**





Mire el gráfico y diga el **COLOR** no la palabra

**AMARILLO** **AZUL** **NARANJA**

**NEGRO** **ROJO** **VERDE**

**MORADO** **AMARILLO** **ROJO**

**NARANJA** **VERDE** **NEGRO**

**AZUL** **ROJO** **MORADO**

**VERDE** **AZUL** **NARANJA**



## Completa las palabras

t\_l\_v\_s\_r

g\_s\_n\_



h\_p\_p\_t\_m\_

m\_c\_t\_r\_



\_z\_c\_r\_r\_

Blog Intentalo !!!

s\_rpr\_nd\_d\_



l\_g\_sl\_t\_r\_

m\_n\_st\_r\_ \_

- 1- Televisor
2. Hipopótamo
3. Azucarero
- 4.
5. Gusano
6. Mecatero
7. sorprendido
8. Monasterio



Tacha con una  el objeto que sobra:



Nevera



Lavadora



Dentífrico



Televisor



3573 M3N54J3 35 94R4 D3M057R4R L45  
C0545 74N INCR3I8L35 QU3 9U3D3  
H4C3R NU357R0 C3R38R0. 5I L06R45  
L33R 3570 9U3D35 53N7IR73  
OR6ULL050 D3 7U IN73LI63NCI4, Y4  
QU3 50L0 CI3R745 93R50N45 L0  
L06R4N. 35T0 53 D383 4 QU3 3L  
H3M15F3R10 D3R3CH0 D3L C3R38R0  
450C14 L05 51M80L05 94R3C1D05 4 L45  
L3TR45 QU3 CON0C3M05 N0RM4LM3NT3  
Y 451 L06R4M05 L33R CON F4C1L1D4D.  
D4L3 M3 6U574 Y 9364L0 3N 7U MUR0 51  
L0 L06R4573



Lee la frase y elige la palabra adecuada:

1.- Objeto de metal que con el que abrimos y cerramos puertas, que se mete y se gira en la cerradura:

Llaves

Libro

6.- Parte del cuerpo que no permite oír:

Oreja

Chicle

2.- Órgano del cuerpo que mueve la sangre:

Corazón

León

7.- Objeto con cristal y patillas para ver mejor:

Zumo

Gafas

3.- Objeto que usamos para peinarnos:

Leña

Peine

8.- Líquido que nos ponemos para oler mejor:

Tila

Colonia

4.- Objeto que nos protege de la lluvia. Se abre y se cierra:

Paraguas

Toro

9.- Parte del cuerpo con la que olemos y respiramos:

Nariz

Lomo

5.- Cubren los pies, sirven para caminar:

Globo

Zapatos

10.- Fruta de color verde por fuera, blanca por dentro y con mucha agua:

Pera

Pluma



Lee con atención las siguientes palabras. Luego tendrás que recordarlas

Pescador

Tomate

Hotel

Ola

Piscina

Cuarto

Playa

¿Qué palabras eres capaz de recordar?



Escoba nueva....

No hay mal que

Una golondrina.....

Cada loco.....

Cuando el rio suena....

Ojo por ojo...

Completa  
el refrán...

Del dicho al hecho....

En boca cerrada.....

Zapatero a.....

De tal palo.....

Al mal tiempo.....

Más vale prevenir.....

A palabras necias...

El que ríe el último.....

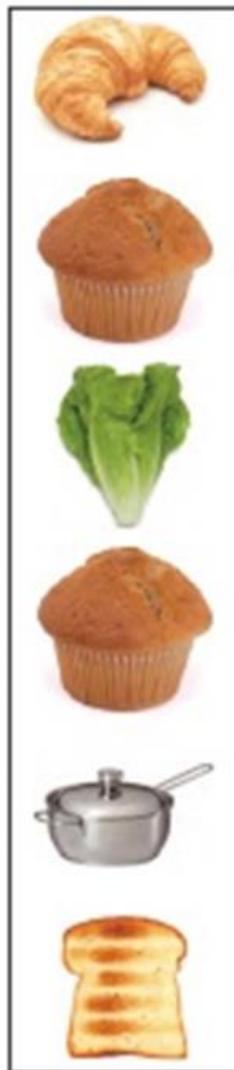
Al que madruga.....

Hombre precavido....



Alcaldía de Medellín

Rodea con un círculo las imágenes que se repiten en cada columna:



# Caja de herramientas en salud mental

**Relaciones  
familiares y  
Convivencia  
familiar**



# RELACIONES FAMILIARES, CONVIVENCIA FAMILIAR

Convivencia es la acción de convivir (vivir en compañía de otro u otros).

En su acepción más amplia, se trata de un concepto vinculado a la coexistencia pacífica y armoniosa de grupos humanos en un mismo espacio.

Por ejemplo: “El grupo familiar debe garantizar la convivencia de los integrantes de la familia sin que se produzcan estallidos de violencia”



# CONVIVENCIA FAMILIAR

La convivencia familiar puede ser una de las principales fuentes de felicidad y de satisfacción, aunque también puede generar conflicto permanente entre los miembros del hogar.

En esta situación de Aislamiento Preventivo Obligatorio la podemos aprovechar como una oportunidad única, en la que estamos en casa para desarrollar costumbres y rutinas saludables que nos permitan disfrutar plenamente de las relaciones entre las personas que más amamos, tanto con quienes compartimos espacios físicos, como con quienes tenemos que mantener una conexión virtual.



# Normas para una buena convivencia

- Tener actitudes que evidencian nuestros valores.
- Tener en cuenta los derechos de cada persona.
- Las conductas inadecuadas corregirlas y que nos las corrijan.
- Tener una buena relación personal siendo como uno es y no con mascararas.



# NORMAS PARA UNA BUENA CONVIVENCIA



# NORMAS PARA UNA BUENA CONVIVENCIA



# CONSEJOS PARA UNA BUENA CONVIVENCIA EN FAMILIA

# 1

## Quédate en casa

Permanecer en casa es una muestra de respeto y amor por los demás durante la crisis sanitaria.



 El futuro es de todos Vicepresidencia

# 2

## Cree en tus capacidades

Aprovecha el Aislamiento Preventivo Obligatorio para aprender, fortalecer y ampliar tus habilidades



 El futuro es de todos Vicepresidencia

# 3

## Ajusta y mantén las rutinas familiares

En el aislamiento, distribuye los espacios familiares, sociales, laborales, escolares e individuales.



 El futuro es de todos Vicepresidencia



Alcaldía de Medellín

# 4

## Vive tus sentimientos y compártelos

Durante el aislamiento expresa tus emociones con los demás y permite que ellos también lo hagan.



El futuro es de todos

Vicepresidencia

# 5

## Infórmate bien

No creas todo lo que dicen las redes sociales, asegúrate de consultar fuentes confiables y no te satures de información.



El futuro es de todos

Vicepresidencia

# 6

## Acércate emocionalmente a los otros

En el aislamiento mantén contacto social por medios digitales con tus seres queridos.



El futuro es de todos

Vicepresidencia



Alcaldía de Medellín

# 7

## Muévete alrededor de tu casa

Realiza pausas activas y mantén actividad física en casa durante el aislamiento.



# 8

## Haz tareas con tus hijos

Aprovecha el aislamiento para conocer mejor a tus hijos.



# 9

## Piensa como equipo

Todos, sin importar edad, género, condición social, somos un equipo combatiendo el Covid-19.



# 10

## Pide ayuda, no sientas pena

No sientas vergüenza si sientes que no puedes lidiar con tus emociones. Utiliza las líneas de apoyo.



# **CUIDANDO A NUESTROS NIÑOS Y NIÑAS DURANTE LA CUARENTENA: Propuestas y consejos**

**Actualmente nos enfrentamos a la coyuntura generada por el Covid-29, la cual nos obliga a pasar más tiempo en nuestras casas, donde todas nuestras emociones se mueven y nos sentimos estresados, aturdidos, impotentes o con una gran incertidumbre de lo que va a pasar.**

**Los niños y niñas no están ajenos a lo que sucede a nivel social, es por eso que queremos compartirles algunos consejos que nos pueden ayudar**



# JUEGOS EN CASA

1. Dibujar.
2. Pintar con témpera.
3. Hacer un mural.
4. Pintar con los dedos.
5. Pintar con los pies.
6. Dibujar "a la orden". (En una pizarrita, papel o pizarrón: va diciéndote lo que tenés que dibujar. Así he llegado a dibujar un pulpo comiendo fideos con la lengua afuera).
7. Recortar siluetas en cartulina, goma eva o cuerina.
8. Hacer un collage.
9. Dibujar en el vidrio empa ado.
10. Plegar papel. (Origami y papiroflexia)



# JUEGOS EN CASA

11. Hacer títeres de papel (de dedo y de bolsa)
12. Armar animales o collage con elementos naturales.
13. Encontrar o hacer formas con charcos de agua.
14. Encontrar formas en manchas de pintura.
15. Dibujar en una mesa con polenta.
16. Dibujar con ramitas, palitos de escarbadiente o de helado.
17. Hacer sombras chinescas.
18. Jugar en la oscuridad con una linterna.
19. Cocinar.
20. Modelar con masa o plastilina.



# JUEGOS EN CASA

21. Hacer morisquetas en el espejo.
22. Jugar al veo veo.
23. Describir cosas.
24. Mirar por la ventana y contar lo que ve.
25. Jugar con cosas de la cocina.
26. Juegos dramáticos: a la comidita, al doctor, a la venta...etc.
27. Hacer teatro de títeres.
28. Hacer teatro de sombras.
29. Recortar figuritas de revistas y armar un álbum.
30. Escuchar música.



# JUEGOS EN CASA

31. Hacer música con elementos cotidianos o por supuesto instrumentos musicales.
32. Cantar canciones inventadas o conocidas.
33. Leer cuentos.
34. Mirar imágenes de revistas o libros ilustrados y contar lo que se ve.
35. Inventar cuentos.
36. Sacar juguetes viejos (de cuando era más chiquito).
37. Fabricar algún juguete: muñeco, títere, autito, tren. Con cajas, bolsas y envases.
38. Armar rompecabezas.
39. Mirar naipes, y jugar.
40. Juego de la memoria, loterías, recorridos tipo "oca".



# JUEGOS EN CASA

41. Construir esos juegos en casa.
42. Clasificar los juguetes.
43. Ordenar la ropa.
44. Mirar fotos.
45. Disfrazarse.
46. Bailar.
47. Imitar movimientos (tipo "Simón dice...").
48. Imitar animales (sonido y movimiento).
49. Fabricar larga-vistas y anteojos con cartón, tubos de diversos calibres y papel celofán.
50. Escondidas.



# JUEGOS EN CASA

51. Jugar con telas grandes y/o ovillos de lana (armar casitas, túneles, carpas, jugar a esconderse).
52. Armar una maqueta.
53. Construir con bloques o cubos.
54. Hacer burbujas.
55. Hacer muñecos con globos (dibujándole caritas con un marcador).
56. Jugar con cajas de cartón grandes (y chicas).
57. Adivinanzas.
58. Adivinar qué hay en una bolsita de tela sólo tocando y escuchando el objeto.



DÍA 01. AUTORETRATO <sup>iLol!</sup> (◡‿◡)

DÍA 02. ANIMAL FAVORITO

DÍA 03. COMIDA FAVORITA

DÍA 04. ACTRIZ FAVORITA

DÍA 05. PELÍCULA FAVORITA <sup>LA Abience</sup>

DÍA 06. MEJOR AMIGO <sup>Alonso</sup>

DÍA 07. SUPER HEROE

DÍA 08. UN VILLANO

DÍA 09. UN MONSTRUO

DÍA 10. UN ROBOT

DÍA 11. UN ZOMBIE <sup>← Has la aquí cono nroto</sup>

DÍA 12. PERSONAJE DE UN LIBRO

DÍA 13. PERSONAJE DE UN JUEGO

DÍA 14. PERSONAJE DE DISNEY

DÍA 15. PERSONAJE MUY DULCE

DÍA 16. ALGO VERDE <sup>Wendy Loves Pugs</sup>

DÍA 17. ALGO QUE QUIERAS

DÍA 18. ALGO QUE NO TE GUSTE

DÍA 19. UNA PERSONA QUE ADMIRES

DÍA 20. UNA PERSONA QUE AMAS

DÍA 21. UN ELFO <sup>RUBIO</sup>

DÍA 22. UN ORCO

DÍA 23. TU COMO MAGO

DÍA 24. TU Y UN XENOMORFO

DÍA 25. TU Y TU DIRECTOR FAVORITO

DÍA 26. TRIBUTO A TU PINTOR FAVORITO

DÍA 27. ESTILO DISNEY

DÍA 28. ESTILO REALISTA

DÍA 29. ESTILO CÓMIC AMERICANO

DÍA 30. LIBRE



# RETO 30 DÍAS DIBUJANDO



# ¿Cómo podemos actuar para hacer de nuestro hogar un lugar seguro?

Nuestra casa es un lugar seguro donde no tengo que estar alerta, no tengo que preocuparme y puedo estar tranquilo y cobijado. Permitamos que los niños puedan sentir y vivenciar el hogar de esta manera.

¡Hagamos que sea así!



Los niños manifiestan con sus preguntas sus inquietudes, por eso es bueno no anticiparnos con información que ellos todavía no han pedido.

Para ello, es necesario que estemos atentos a sus preguntas para responder a lo que realmente necesitan, y no darles ni más ni menos información. Una escucha activa y amorosa les ayudará a sentirse abrazados y escuchados.



# Información y noticias

Los adultos tenemos que “traducir” lo que está sucediendo al lenguaje de los niños, una hermosa manera es a través de cuentos e imágenes.

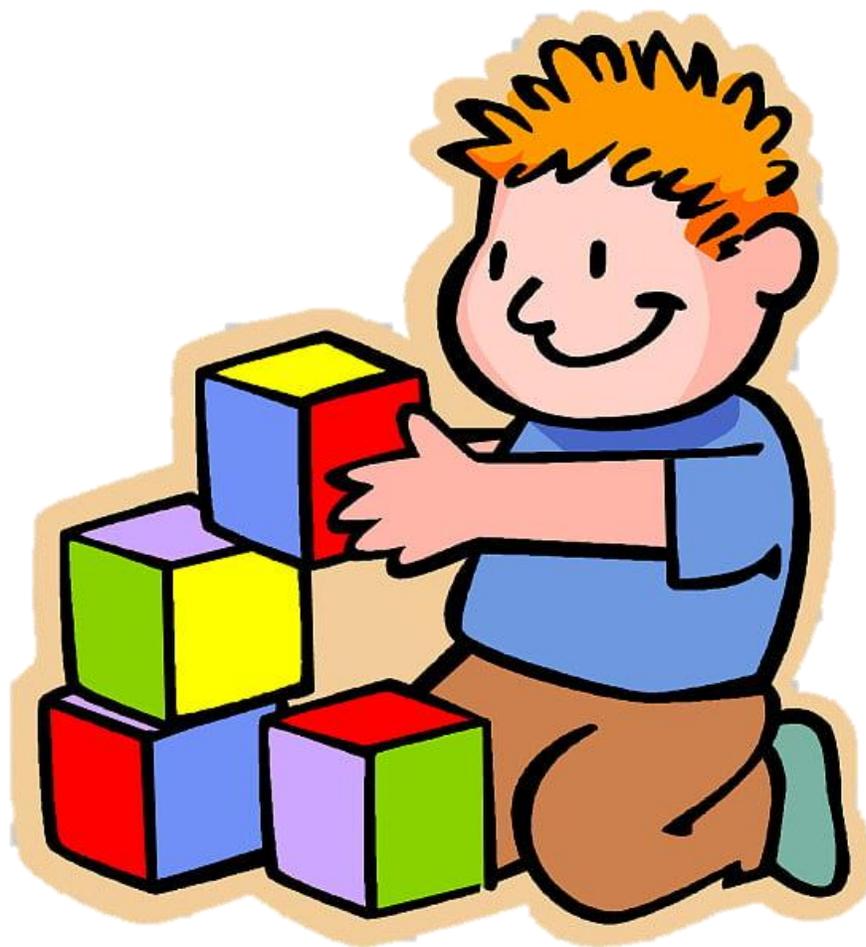
Al final puedes encontrar diferentes cuentos que te ayudarán a comunicar la situación actual a los niños.



# Planifica un ritmo diario

Es importante establecer un rutina diaria donde haya momentos de concentración (como puede ser hacer una tarea hogareña o escolar) y momentos de expansión (como por ejemplo, jugar libremente por casa o por el jardín).

Con estos dos momentos, ofrecemos un ritmo saludable entre el estar adentro y el estar a fuera, entre el inspirar y el expirar, entre actividad y descanso.



# Hacer tareas con sentido

Quedarnos en casa, no es sinónimo de “no hacer nada”. Hay muchas tareas que los niños/as pueden hacer, solo hay que confiar en ellos y enseñarles a hacerlas mediante el ejemplo ¡y mucha paciencia!

## Posibles tareas:

- ✓ Ordenar su espacio
- ✓ Tender la cama
- ✓ Ayudar a cocinar (pelar, cortar, mezclar, amasar)
- ✓ Lavar platos, secarlos y ordenarlos
- ✓ Limpiar la casa, barrer, limpiar vidrios...
- ✓ Regar las plantas y dar de comer a los animales.
- ✓ Ayudar a reparar los juguetes rotos y separar los que ya no usas o para regalarlos.



# TABLA DE TAREAS DEL HOGAR PARA MENORES SEGÚN SU EDAD

EDAD APROXIMADA	JUGUETES	NATURALEZA	ROPA Y ORDEN	COMIDA	HOGAR
DE 2 A 3 AÑOS	GUARDARLOS EN SU SITIO	REGAR LAS PLANTAS	ROPA SUCIA EN LAVADERO	COMER SIN AYUDA	TIRAR COSAS A LA BASURA
DE 3 A 5 AÑOS	ORDENAR LOS JUGUETES	ALIMENTAR A ANIMALES	VESTIRSE SIN AYUDA	AYUDAR A EN LA MESA	ASEARSE SIN AYUDA
DE 5 A 9 AÑOS	ORDENAR SU HABITACIÓN	CUIDAR DE LA MASCOTA	HACER LA CAMA	COCINAR CON AYUDA	LIMPIAR EL POLVO
+ DE 9 AÑOS	DISEÑAR SU ZONA DE JUEGOS	CUIDAR ANIMALES SIN AYUDA	ORDENAR LA ROPA	FREGAR PLATOS	LIMPIAR EL SUELO



CADA MENOR ES DIFERENTE ASÍ QUE DEBES ADAPTARTE A SU DESARROLLO PERSONAL. DEBES SER POSITIVO, MOTIVADOR Y DESCUBRIR QUÉ LE GUSTA HACER

RECUERDA QUE DEBE SER COMO UN JUEGO EN EL QUE TODOS PARTICIPAN Y EL MENOR DESARROLLA SU AUTOESTIMA Y SENTIMIENTO DE PERTENENCIA

MOTIVADOR Y DESCUBRIR QUÉ LE GUSTA HACER A SU DESARROLLO PERSONAL. DEBES SER POSITIVO. CADA MENOR ES DIFERENTE ASÍ QUE DEBES ADAPTARTE

AUTOESTIMA Y SENTIMIENTO DE PERTENENCIA TODOS PARTICIPAN Y EL MENOR DESARROLLA SU SENTIMIENTO QUE DEBE SER COMO UN JUEGO EN EL QUE

**Tareas  
con  
sentido**





# Actividad física

**¡Llegó el momento de ser creativos!**

Nuestra casa puede convertirse en un circuito con obstáculos, túneles, desafíos de equilibrio, etc..

Algunos materiales que nos pueden ayudar son: telas, sábanas, cuerdas, cajas de cartón, piedritas, almohadas...



# A continuación te queremos regalar los siguientes enlaces:

**El bichito insolente (cuento sanador).**

**Enlace:** <https://www.tamarachubarovsky.com/2020/03/23/el-bichito-insolente-cuento-sanador/>

**Este cuento nos ofrece inspiración y algunas ideas de cómo explicar cosas complejas a los niños de manera indirecta y adaptada a su edad, a través narraciones y cuentos.**

**101 juegos divertidos para jugar con niños en casa.**

**Enlace:** <https://www.sitly.es/blog/juegos-divertidos-para-ninos-en-casa-101-ideas-increibles/>

**Este enlace nos ofrece maneras creativas para estar con los niños en casa. No necesitarás materiales especiales. Sólo te hará falta un poco de buen humor, imaginación y, en todo caso, los objetos cotidianos que se pueden encontrar en cualquier casa en la que haya niños.**

**Infancia y Carentena.**

**Enlace:**

[https://drive.google.com/file/d/1EDws5XJgbFB8soVnaCuQn\\_9dzG0xKxFf/view?fbclid=IwAR1G7k0YfhdY936R7OlzjMMo7nYy98Z31DE2zZmFZtoWUwx4gBQZvrSTI9I](https://drive.google.com/file/d/1EDws5XJgbFB8soVnaCuQn_9dzG0xKxFf/view?fbclid=IwAR1G7k0YfhdY936R7OlzjMMo7nYy98Z31DE2zZmFZtoWUwx4gBQZvrSTI9I)

**En este enlace encontrarás diferentes consejos y algunos cuentos al final.**





**¡MUCHAS GRACIAS!**



Alcaldía de Medellín