



# CONSTRUYAMOS HOGARES SEGUROS Y FELICES



RED DE ORIENTADORES  
DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA  
¡REGIÓN  
Que Progresa!  
EN EDUCACIÓN



**NICOLÁS GARCÍA BUSTOS**  
Gobernador de Cundinamarca

**AURA PILAR NORIEGA JIMÉNEZ**  
Secretaria de Educación

**JOSÉ MARÍA LEITON GALLEGO**  
Subsecretario de Educación

**ADRIANA JANETH GUZMÁN OLAYA**  
Directora de Calidad Educativa



# **RED DE ORIENTADORES DE CUNDINAMARCA**

**MARY LUZ JARA ORDUZ**  
**GLORIA SARAY TORO**  
**CLAUDIA VIVIANA FORERO RODRÍGUEZ**  
Dinamizadoras Provincia de Almeidas

**MARÍA CAROLINA RINCÓN PEDROZA**  
Dinamizadora Provincia del Bajo Magdalena

**RUBI YASMIN RUIZ SUÁREZ**  
Dinamizadora Provincia del Gualivá  
y Magdalena Centro

**LILIANA SOFÍA PEÑA PENAGOS**  
Dinamizadora Provincia del Guavio

**KARLA STEPHANIA PÉREZ ARDILA**  
Dinamizadora Provincia de Oriente y Medina

**MAGDA LICETH NIETO**  
Dinamizadora Provincia de Rionegro

**MYRYAM MERCEDES SOLINA RODRÍGUEZ**  
Dinamizadora Provincia de Sabana Occidente

**JANNETH HERLINDA PALACIOS GONZÁLEZ**  
Dinamizadora Provincia de Sabana Centro

**MARIA CAROLINA CASTAÑO ALVARADO**  
Dinamizadora Provincia del Sumapaz,  
Sibaté y Alto Magdalena

**JANNETH HERLINDA PALACIOS GONZÁLEZ**  
Dinamizadora Provincia de Sabana Centro

**KATTERINE TRISTANCHO CLEVES**  
**LUIS FERNANDO GÓMEZ RUIZ**  
Dinamizadores Provincia del Tequendama

**EDGARDO ENRIQUE CANTILLO PÉREZ**  
Dinamizador Provincia Ubaté

**Y el trabajo conjunto de los 124 orientadores del  
Departamento de Cundinamarca**





1.

# DIVERSIDAD FAMILIAR Y PAUTAS EDUCATIVAS

---

Docentes Orientadores  
de la Provincia Bajo Magdalena

# PRESENTACIÓN

En este momento, la humanidad atraviesa por una situación que nos reta como seres humanos, transformando de manera inesperada nuestro entorno social, personal y profesional, llevándonos a su vez, a unirnos en igualdad de condiciones en la solidaridad y la hermandad, en medio de la emergencia mundial causada por la pandemia del COVID – 19.

Pero esta también es una valiosa oportunidad para decirles que no están solos, que estamos con ustedes y sabemos que cada uno, desde sus hogares, está entregando lo mejor de sí. En nombre del Gobernador Nicolás García Bustos y el mío propio, enviamos un mensaje de esperanza, unidad y apoyo, dispuestos a aportar estrategias que les permitan a las familias mantenerse fortalecidas.

Para la Secretaría de Educación es muy importante adelantar acciones para que las familias se reencuentren, se reconozcan, y trabajen en el fortalecimiento de los hábitos y los procesos de aprendizaje de los estudiantes, para esto es esencial las propuestas diseñadas por parte de las instituciones educativas y su alcance para llegar a todos los padres y estudiantes, además del acompañamiento tutorial y el apoyo emocional como pilar fundamental.

Hemos unido esfuerzos con la Red de Orientadores Escolares de las Instituciones Educativas oficiales del departamento, para aportar en la construcción de hogares seguros y felices a través de este grato material, donde los padres y estudiantes encontrarán estrategias que los guiarán, abriendo espacios para la sana convivencia y actividades para el fortalecimiento de vínculos parentales.

A nuestros queridos Orientadores mi más sincero agradecimiento porque como agentes de cambio y gestores de programas de mejora en las instituciones educativas, se organizaron y diseñaron con profundo cariño por la educación y la comunidad educativa, esta cartilla que se convierte en un valioso aporte hacia la construcción y el fortalecimiento de espacios familiares amorosos, de calidad y convivencia, que estamos seguros facilitarán la tarea de padres, madres y cuidadores, en la garantía de los derechos y la protección de nuestros niños, niñas y adolescentes cundinamarqueses.



**AURA PILAR NORIEGA JIMÉNEZ**  
Secretaria de Educación de Cundinamarca

# CONTENIDO

Pág. <b>Presentación</b>	Pág. 5
Pág. <b>Introducción</b>	Pág. 7
Pág. 1. Diversidad Familiar y pautas educativas	Pág. 8
Pág. 2. Nuestro hogar, tarea de todos	Pág. 13
Pág. 3. Hábitos de estudio en situaciones de emergencias	Pág. 19
Pág. 4. Superhéroes de la vida Cuidándonos en familia	Pág. 25
Pág. 5. Promoción del buen trato y prevención de situaciones de vulneración de derechos	Pág. 32
Pág. 6. Dialogando voy ganando	Pág. 40
Pág. 7. Identificación y manejo de situaciones que pueden afectar la salud mental en confinamiento	Pág. 50
Pág. 8. Reconectando con tú familia	Pág. 56
Pág. 9. Actividades lúdicas para promover la interacción de los miembros de la familia	Pág. 62
Pág. 10. Guía y ruta de prevención del contagio de virus, atención de pandemias y epidemias	Pág. 71
Pág. 11. Resolución y mediación de conflictos.	Pág. 77
Pág. <b>Referencias</b>	Pág. 83
Pág. <b>Agradecimientos</b>	Pág. 90

# INTRODUCCIÓN

Para la Gobernación de Cundinamarca y la Secretaría de Educación es fundamental que en este momento coyuntural que estamos viviendo, se garanticen y protejan los derechos de los niños, niñas y adolescentes que viven en el Departamento. Uno de los derechos fundamentales es el Derecho a la Educación, pues su realización efectiva permite la formación ciudadana, la convivencia pacífica, el desarrollo social y el progreso de la sociedad en su conjunto

En este sentido, el papel de la familia es protagónico, pues exige que sus dinámicas se orienten de manera distinta, transformando la forma de relacionarnos socialmente, con la cultura, la comunidad y el escenario educativo. No obstante, todos los cambios requieren apoyo y acompañamiento, dado que nuestra naturaleza social y humana hace compleja la tarea de educar en condiciones tan exigentes como las que se nos presentan hoy a nivel regional, nacional y planetario, con ocasión del aislamiento social que requerimos para mitigar el impacto de la pandemia ocasionada por el COVID-19.

En este escenario, la Red de Orientadores y Orientadoras de Cundinamarca como equipo interdisciplinario conformado por Psicólogos, Trabajadores Sociales, Psicopedagogos, Terapeutas Ocupacionales, Licenciados y otras profesiones relacionadas, quienes nos desempeñamos como docentes con funciones de Orientación en las instituciones educativas públicas del departamento, hemos sido convocados por la Dirección de Calidad Educativa con el fin de construir una herramienta práctica dirigida a las familias Cundinamarquesas.

El propósito de esta cartilla entonces, es aportar desde nuestra experiencia y conocimiento, a la construcción y fortalecimiento de espacios familiares amorosos, de calidad y convivencia, que faciliten la tarea de padres, madres y cuidadores, a través de un lenguaje sencillo y práctico, de actividades lúdicas y divertidas, sencillas y aplicables tanto en la ruralidad como en los escenarios urbanos.

Se fundamenta en el desarrollo de vínculos sanos, la crianza positiva, el manejo de las emociones, la resolución y mediación de conflictos, la organización del tiempo y las responsabilidades, el buen trato, y el fortalecimiento de hábitos saludables y valores familiares. Reciban ustedes este trabajo que se ha realizado desde el dialogo de saberes, el cariño, la dedicación y el amor para y por los niños, niñas y adolescentes de Cundinamarca y sus familias. Los invitamos a hacer de él un manual de vida, pues este tiempo es la oportunidad de acercarnos, de conocernos y reconocernos, de aprender, de cuidarnos en familia, haciendo de sus lugares de vivienda un verdadero espacio de alegría, creatividad, armonía y aprendizaje mutuo; construcción colectiva que estamos seguros, nos hará mejores seres humanos y ciudadanos, más democráticos, solidarios y conscientes que en adelante y para siempre, las cosas materiales jamás sustituirán una verdadera familia.

**¡A disfrutarlo y ponerlo en práctica!**



Desde un enfoque integrador que reconoce la diversidad familiar como punto de partida y los derechos humanos y deberes ciudadanos como fin de la educación y formación integral de los niños, niñas y adolescentes que habitan el territorio de Cundinamarca, planteamos la labor de la familia como una responsabilidad que debe asumirse desde la crianza positiva y con apego, fomentando hábitos saludables y pautas educativas que contribuyan al bienestar y la calidad de vida familiar.

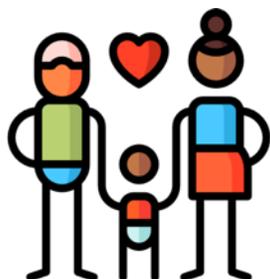


¡Nos encontramos ante un gran reto, por eso es importante aclarar algunos conceptos y ponernos de acuerdo!

- ⌚ **Familias diversas:** en la actualidad el concepto de familia va más allá de un núcleo compuesto por padres e hijos. La diversidad familiar nos muestra los cambios de la sociedad y las diferentes condiciones en las que se conforman. Lo más importante es su función principal de cuidado, protección y afecto, la cual puede ser cumplida por los padres biológicos, por los padres adoptivos, hermanos, abuelos y demás que cuenten con la custodia legal de los menores.
- ⌚ **Apego seguro:** apego es la unión afectiva de calidad y cantidad con el cuidador. Su importancia radica en que es “un lazo afectivo muy fuerte que determinará el desarrollo posterior de la personalidad del niño, su forma de relacionarse con los demás y con todo lo que le rodea... también influirá en cómo se ve a sí mismo”. Bowlby, J. (1993).
- ⌚ **Vínculos afectivos, sanos y seguros:** el vínculo de apego cumple una función esencial ya que constituye la forma en la que nuestros niños, niñas y adolescentes obtendrán cuidados y protección para lograr una sensación de bienestar y seguridad con ellos mismos y con los demás. Torras, E. (2020).

- 🕒 **Calidad de Vida Familiar:** es “el grado en el que se colman las necesidades de los miembros de la familia, el grado en el que disfrutan de su tiempo juntos y el grado en que pueden hacer cosas que sean importantes para ellos”, por ello es de vital importancia el acompañamiento y la formación a las familias para alcanzar un nivel adecuado de calidad de vida, formación integral y felicidad de nuestros niños, niñas y adolescentes. Verdugo, M.A., Rodríguez, A. y Sainz, F. (2012).
- 🕒 **Responsabilidad parental:** el Código de Infancia y Adolescencia en su artículo 14. nos dice que es “la obligación inherente a la orientación, cuidado, acompañamiento y crianza de los niños, las niñas y los adolescentes durante su proceso de formación. Esto incluye la responsabilidad compartida y solidaria del padre y la madre de asegurarse que los niños, las niñas y los adolescentes puedan lograr el máximo nivel de satisfacción de sus derechos”.

# CRIANZA POSITIVA



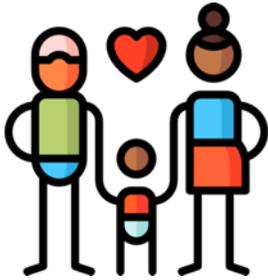
La crianza es un reto importante para las familias de hoy por factores genéticos, personalidad del niño y condiciones de la familia. Se trata de enseñar de forma efectiva y con buen trato. Lo más importante es que esta experiencia se disfrute como única, que aprendamos de las equivocaciones y deseemos hacerlo mejor.

## ¿Por dónde comenzamos?

Todas y todos somos cuidadores, te damos unas pautas

Definir e inculcar valores y principios hace parte de una educación adecuada.	Reconoce sus gustos y talentos, esto desarrollará creatividad e imaginación.	Establece reglas sencillas y comprensibles, acordes con la edad.
Cada día es diferente, establece rutinas pero incorpora sus ideas y sé flexible.	Define límites y estimula la capacidad para tomar decisiones.	Conecta con sus vivencias antes de corregir, es necesario que vean en nosotros alguien en quien confiar.
Muéstrales sus errores y las consecuencias de sus actos.	Abrázalos y demuéstales con palabras y mimos que los amas incondicionalmente.	Conecta con sus vivencias antes de corregir, es necesario que vean en nosotros alguien en quien confiar.
Abrázalos y demuéstales con palabras y mimos que los amas incondicionalmente.	Enséñales la diferencia entre darles lo que necesitan y lo que quieren.	Dedícales tiempo de calidad e involúcrate en sus actividades.

# HÁBITOS SALUDABLES



Los hábitos se construyen a lo largo de la vida y existen de higiene, del sueño, alimenticios, de estudio, sociales, culturales, entre otros. Por ello es fundamental fomentarlos en las primeras etapas de la vida, lo que aprendan los niños, niñas y adolescentes, los acompañará toda la vida.

## ¿Qué hacer en familia? Te damos las siguientes ideas:

- ⌚ **Reforzar hábitos de higiene personal** y limpieza de sus espacios de estudio y juegos.
- ⌚ **Estimular la lectura y escritura** a través de juegos de palabras, cuentos y narraciones de eventos especiales o momentos en familia.
- ⌚ **Utilizar acertijos y/o adivinanzas** para reforzar el juego en equipo.
- ⌚ **Realizar acuerdos de convivencia** favorece la comunicación y los vínculos sanos.
- ⌚ **Hacer un cronograma de actividades** para cada día de la semana.
- ⌚ **Realizar una reorganización de su habitación**, cuarto de estudio, espacio favorito, favorecerá el proceso de cambio que estamos viviendo.
- ⌚ **Fomentar actividades en familia**, como rutinas diarias (ejercicios, oraciones).
- ⌚ **Promover el arte**, las manualidades, películas o recetas..
- ⌚ **Retomar y visualizar recuerdos familiares** (álbum familiar, álbum de nacimiento, videos de viajes familiares) lo cual permite crear entornos y momentos de satisfacción y felicidad.
- ⌚ **Concertar y fijar un horario** para hacer las actividades.
- ⌚ **Crear un ambiente de trabajo escolar** propicio evitando distractores.
- ⌚ **Promover el uso de tecnología** es necesario pero puede ocasionar conflictos y dependencia, establece tiempos y horarios.
- ⌚ En estos tiempos de estudio en casa se debe **acondicionar un área especial con los equipos y materiales necesarios** para desarrollar las diferentes guías y actividades escolares.



Algunas veces puede que las cosas no salgan como las planeaste, respira y recuerda que siempre puedes acudir a alguien que te brinde apoyo y asesoría.



# 2.

## NUESTRO HOGAR **TAREA DE TODOS**

---

Docentes Orientadores  
de la Provincia de Almeida

Este capítulo pretende brindar un espacio de aprendizaje colaborativo entre cuidadores y estudiantes, que facilite la convivencia y promueva la participación de toda la familia en las labores del hogar, con el fin de generar un ambiente armónico y agradable para todos sus integrantes.

Este espacio busca rescatar a la familia como la principal fuente de aprendizaje de las niñas, niños y adolescentes y el lugar donde se establecen los valores iniciales del futuro ciudadano Cundinamarqués. Para lograr este objetivo, es necesario tener en cuenta el nivel de desarrollo de los menores, sus preferencias, el uso de herramientas como los juegos, las recompensas y la concertación de las actividades a desarrollar.

## Para empezar



1  
La base de la convivencia es el amor y el respeto



2  
La familia es una comunidad, un equipo y por tanto cada uno debe ayudar de acuerdo a sus capacidades, una sola persona no debe hacer el trabajo de todos



3  
Los adultos somos ejemplo todo el tiempo



4  
Todas las actividades son importantes y contribuyen a que nuestro hogar sea más bonito y funcione mejor



5  
Se deben establecer normas y asignar tareas para que cada integrante de la familia tenga claro que le gusta, puede y debe hacer, para esto los adultos deben llegar a acuerdos sin contradecirse ni desautorizarse



6  
Reúnete con todos los miembros de tu familia, revisa las normas y haz una lista de las tareas de la casa, lleguen a acuerdos frente a la responsabilidad que cada uno va a asumir



7  
Lo ideal es que los acuerdos queden escritos, en un lugar visible y al alcance de todos

# LA IMPORTANCIA DE DISTRIBUIR TAREAS EN CASA



# Según la edad

## ¿Qué tareas pueden desarrollar nuestros hijos?



### 2 A 5 AÑOS – PREESCOLAR

Guardar juguetes donde corresponde	Poner la basura en el lugar asignado	Ayudar a poner la mesa
Llevar su plato al lavaplatos	Alimentar a la mascota	Regar las plantas de la casa
Ayudar a limpiar el polvo	Llevar ropa sucia a la canasta	Clasificar medias y ropa interior
Poner el papel higiénico en el baño	Ordenar medias y ropa interior en cajones	Guardar y sacar alimentos de la alacena



### 6 A 10 AÑOS – PRIMARIA

Todas las tareas de la edad anterior	Recoger la basura	Limpiar la mesa
Doblar y guardar toda la ropa	Ayudar con el arreglo del jardín	Lavar algunas prendas de ropa
Hacer una ensalada guiados por un adulto	Doblar toallas	Lavar los platos
Tender la cama	Ordenar medias y ropa interior en cajones	Colocar el jabón y colgar la toalla en el baño



### 10 A 13 AÑOS – BACHILLERATO

Todas las tareas de la edad anterior	Organizar su cuarto	Organizar su ropa (doblar, guardar)
Organizar útiles escolares	Organizar sus pertenencias	Barrer y trapear la casa
Limpiar y organizar el baño	Alimentar y asear los animales	Asear los espacios de los animales
Clasificar la basura (reciclaje)	Colaborar con el cuidado de las plantas o huerta	Cocinar platos sencillos



## 14 A 17 AÑOS – TÉCNICA

Cualquiera de las tareas para las edades anteriores	Asear y arreglar las habitaciones	Apoyo en las labores de la cocina
Planchar y doblar ropa	Pintar paredes y cercas	Acompañar y apoyar el ordeño
Alimentar animales de finca	Sembrar huerta	Desyerbar y podar, huerta y árboles

# DIARIO DE ACTIVIDADES

¿Cómo hacerlo?



Tarea asignada	Tender camas	Organizar los cuartos	Lavar la loza	Trapear	Puede agregar más tareas o actividades
Día					
Lunes					+
Martes					+
Miércoles					+
Jueves					+
Viernes					+
Sábado					+
Domingo					+

Cada miembro de la familia podrá elegir o crear un dibujo que lo represente y lo ubicará debajo del oficio asignado o elegido, en los días que se comprometa a desarrollar dicha tarea. Se pueden poner más columnas, teniendo en cuenta los oficios acordados en familia.

**¡Para tener en cuenta: si no se realiza una tarea, es importante buscar soluciones no culpables!**

## PARA NO OLVIDAR



Identificar las tareas diarias, semanales y mensuales

Tener en cuenta todas las zonas de la casa

Distribuir las tareas según las habilidades de cada miembro de la familia

La asignación de tareas no debe ser diferenciadas por ser niño o niña, todos podemos colaborar

Las tareas deben ser claras, es necesario detallar el paso a paso si se requiere.

## ¿Y si jugamos?

Si en tu casa, hay más niños y niñas entre los 2 y 6 años, el juego nos permite hacer de las tareas de casa actividades divertidas y de aprendizaje, intenta poner este tipo de nombre a los deberes del hogar:

Al terminar de jugar con tus carros, vamos a estacionarlos

- ⌚ Organicemos la ropa, junta las medias según su color y armas las parejas
- ⌚ Contemos, muchas cosas que hacemos en el día a día, hacer seguido, nos permite repasar los números.
- ⌚ Cocinemos juntos, no cae mal un asistente de cocina
- ⌚ Podemos hacer las tareas en conjunto entre un adulto y un niño.

**¡Conoces a tus hijos e hijas, inventa nombres y actividades divertidas y enséñales trabajo colaborativo!**



# 3.

## HABITOS DE ESTUDIO EN SITUACIONES DE EMERGENCIA

---

Docentes Orientadores  
de las Provincias de Oriente y Medina

La situación mundial nos exige como sociedad, replantear las maneras de vivir. La escuela como agente educativo y todos sus actores (familia, docentes, comunidad) estamos llamados a continuar nuestra labor desde casa. Para lograr responder a las demandas de la situación que atravesamos, podemos reforzar, modificar o cambiar nuestros hábitos de estudio. Entendemos que los hábitos de estudio son un factor indispensable para alcanzar el éxito académico y se pueden definir como la aplicación de métodos y las actitudes que permiten adquirir conocimientos que cada vez pueden ser más complejos (Pozar, F. 2014). Si actualmente cuentas con hábitos de estudio puedes enriquecerlos, y si aún no los tienes esta es la oportunidad de adquirirlos siguiendo estas sencillas recomendaciones:

## Para no dejar de lado el proceso de aprendizaje, 10 PASOS PARA FORTALECER MIS HÁBITOS DE ESTUDIO



### 1 PREPÁRATE PARA LA JORNADA DE ESTUDIO: BÁÑATE, PONTE ROPA CÓMODA, PÉINATE ¡FUERA PIJAMA!

La disposición se da desde comienzo del día. Alistar tu cuerpo facilita la motivación por el estudio y tu proceso de aprendizaje. Recuerda que tú eres el protagonista de este reto. Ponte hermoso o hermosa para aprender.

**TIP:** Levántate a la misma hora todos los días (de lunes a viernes), báñate y alístate como si fueras al colegio. Es importante que conserves tus rutinas y que inicies el día con



### 2 UBICA UN LUGAR EN TU CASA QUE ESTÉ LIMPIO Y ORDENADO PARA ESTUDIAR. ES IMPORTANTE QUE SIEMPRE SEA EL MISMO. ASÍ GENERAS UN HÁBITO.

El espacio que elijas debe ser adecuado: buena iluminación y ventilación que facilite la atención y la concentración. En la medida de lo posible sin distractores como juguetes, la tv encendida, comida, redes sociales o música a alto volumen.

**Tip:** Si es la mesa del comedor, quita el mantel. Puedes jugar a la escuela y utilizar este espacio para desarrollar tus actividades académicas. Recuerda que antes y al finalizar debes ordenar y limpiar tu espacio



**PLANIFICA LO QUE TIENES QUE ESTUDIAR. HAZ UN HORARIO DE ESTUDIO, PREPARA LOS MATERIALES QUE NECESITAS, Y ORGANIZA LOS TEMAS QUE VAS A ESTUDIAR. PRIORIZA LAS TAREAS ESCOLARES DE ACUERDO A TU RITMO DE TRABAJO. HAZ UNA LISTA DE CHEQUEO.**

Así generas una rutina que posteriormente se convertirá en hábito. Recuerda que el horario de estudio que decidas deberás cumplirlo todos los días, sin cambiarlo por otras actividades.

**Tip:** Si es la mesa del comedor, quita el mantel. Puedes jugar a la escuela y utilizar este espacio para desarrollar tus actividades académicas. Recuerda que antes y al finalizar debes ordenar y limpiar tu espacio



**CUANDO ES JUGANDO ES JUGANDO Y CUANDO ES ESTUDIANDO ES ESTUDIANDO. CONCÉNTRATE SÓLO EN LA ACTIVIDAD DE ESTUDIO QUE VAS A REALIZAR, ES DECIR, NO LAS ALTERNES CON OTRAS ACTIVIDADES COMO COMER, VER TV, CHATEAR O HACER MANDADOS.**

Nuestro cuerpo y cerebro funcionan mejor cuando tenemos rutinas. Las rutinas nos ayudan a mejorar nuestra atención y concentración y por tanto, nuestro aprendizaje. Otras actividades como ver tv, jugar, son fundamentales pero en momentos distintos.

**Tip:** Ponte retos de tiempo y realiza pausas entre tus actividades. De acuerdo a tu edad, las pausas pueden variar... Pueden ser físicas (ejercicios), recreativas (chat, video juego), o alimentarias (una merienda pequeña). Haz pausas de 10 minutos cada 2 horas, o cuando finalices actividades grandes (de acuerdo a tú edad, los intervalos de actividad son más largos o más cortos).



**HAZ UNA PLANEACIÓN GENERAL DE TU DÍA A DÍA, QUE INCLUYA LA HORA DE LEVANTARTE, EL DESAYUNO, EL HORARIO DE ESTUDIO, LOS TIEMPOS DE DESCANSO, TIEMPOS DE OCIO, LA CENA Y LA HORA DE DORMIR.**

Es evidente que no vas a estudiar todo el día pues debes distribuir el tiempo entre tus actividades escolares, tu familia y las labores en el hogar. Hacer esta planeación general permite que tú y tu familia puedan organizar sus tiempos y así evitar el caos en casa. Para esto ¡Hay que llegar a acuerdos!

**Tip:** Puedes hacer una cartelera en la que puedas plasmar toda tu rutina, incluyendo las actividades de ocio y tiempo en familia. Es muy importante que siempre vayas a dormir a la misma hora, y que tomes tiempos cortos de descanso durante el día.



**TENER SIEMPRE ALCANCE LO NECESARIO PARA REALIZAR LAS ACTIVIDADES ESCOLARES (DICCIONARIOS, COLORES, TAJALÁPIZ, BORRADORES, REGLAS ETC.)**

Esto evitará que te distraigas y que "pierdas el hilo" mientras estudias.

**Tip:** Previamente puedes realizar una lista de chequeo, para que tengas claro que materiales necesitas. De acuerdo a la asignatura necesitarás materiales distintos.



**DURANTE EL ESTUDIO HAZ UNA LECTURA COMPENSIVA. USA DIFERENTES HERRAMIENTAS QUE TE AYUDEN A COMPRENDER MEJOR: MAPAS, DIBUJOS, RESÚMENES, VIDEOS, CANCIONES, INFOGRAFÍAS, ETC.**

Debes tener en cuenta que en este momento tú juegas un papel muy importante en tu proceso de aprendizaje. Intenta hacerlo de diferentes formas, no todos aprendemos igual y esta es una oportunidad maravillosa para que puedas notar de qué forma se te facilita más procesar la información y comprenderla.

**Tip:** Subraya lo más importante, las ideas principales. Elabora esquemas y resúmenes, Relaciona conceptos y resalta ideas principales. Si tienes algún compañero o compañera que no entiende, apóyalo explicándole por medio de llamadas telefónicas o redes sociales. Si no entiendes, pide ayuda a alguien que creas que te puede explicar.



## DEBES REALIZAR PAUSAS CORTAS CUANDO TU ATENCIÓN ESTÉ AGOTADA. A VECES NOS BLOQUEAMOS Y ES DIFÍCIL CONTINUAR CON LA ACTIVIDAD QUE ESTAMOS REALIZANDO.

Esto te permite descansar y recuperar la energía y creatividad para continuar con tu rutina. Es importante que sean pausas muy cortas (máximo 10 minutos) y que retomes la actividad que estabas realizando. Las pausas te permiten descansar el cerebro y el cuerpo para salir de esos pequeños bloqueos intelectuales.

### Tip: Puedes realizar las siguientes actividades

- ⌚ Dar una vuelta por la cocina o cualquier otro lugar de tú preferencia en casa y luego -sin mirar-mencionar la mayoría de cosas que hay en dicho lugar.
- ⌚ Decir cómo visten tus familiares sin verlos en ese momento
- ⌚ Hacer un dibujo geométrico con diferentes elementos, mirarlo durante unos segundos e intenta reproducirlo nuevamente sin mirar.
- ⌚ Comer y tomar algo.
- ⌚ Hacer determinado número de ejercicios (abdominales, sentadillas, estiramientos de manos, brazos o piernas)



## REALIZA PREGUNTAS, APLICA TUS NUEVOS CONOCIMIENTOS A PROBLEMAS REALES O SITUACIONES COTIDIANAS.

La práctica puede ayudarte a mejorar tus procesos de aprendizaje. Además, aplicar tu conocimiento a situaciones de la vida cotidiana te permite formalizar el aprendizaje significativo y así es menos probable que se te olvide.

**Tip:** Puedes crear tus propias evaluaciones y compartirlas con tus compañeros. Recuerda que estamos en situación de aislamiento físico, pero podemos llamar o contactar de una manera virtual a nuestros compañeros y profesores

# 10



## **DESPUÉS DEL ESTUDIO: REPASA, COMPRUEBA, EVALÚA LO APRENDIDO PLANEAR TARDES DE TALENTOS, ACTIVIDADES DE OCIO O RECREACIÓN EN COMPAÑÍA DE TU FAMILIA.**

Así puedes confirmar si realmente has alcanzado los objetivos de aprendizaje que tus docentes te han planteado y los que tú mismo te propusiste.

**Tip:** Puedes incluir en tu planeación general y tu horario de estudios un momento para el repaso. También puedes pedir a tus papás, hermanos, o familiares que se encuentren contigo que te ayuden a comprobar que realmente has aprendido. Juegos como concéntrese o yo sé quién sabe lo que usted no sabe pueden ayudar a la familia a evaluar. Recordemos que es una evaluación formativa, que nos ayudará a afianzar lo aprendido o a reconocer lo que falta por comprender. Puedes organizar el espacio para pintar, escribir, inventar cuentos, gimnasia cerebral, cantar o aprender algo nuevo. Es importante que esto lo realices en compañía de todos los que están contigo en casa. Así se fortalecen los vínculos familiares.

## **Como cuidador puedes**

- ⌚ Colaborar con la elaboración de los Horarios de estudio, horario para las actividades propias del hogar, horario para el ocio y la recreación (individual o colectiva).
- ⌚ Es importante que los niños, niñas y jóvenes sean supervisados durante la jornada de estudio.
- ⌚ Ayudarle a organizar un espacio adecuado para estudiar. (si es el comedor, adecuarlo para que en esos momentos cumpla función diferente. La cama NUNCA será un buen lugar)
- ⌚ Estamos pasando por una situación no vivida antes, para todos es extraña y tal vez difícil. Sin embargo, nuestro cuerpo y mente siempre pueden aprender. Es una oportunidad para hacerlo de otra manera. Motivemos a nuestros niños, niñas y jóvenes a seguir estudiando pero también motivémonos juntos a querernos, a perdonarnos, a abrazarnos.
- ⌚ Es un momento crucial que nos invita a sacar lo mejor de nuestros sentimientos, de nuestros pensamientos y de nuestras acciones. Del ejemplo, siempre aprendemos.
- ⌚ Así como los estudiantes, los adultos requerimos pausas activas, pausa para sentir, para pensar, para planear.

**¡JUNTOS VAMOS A LOGRARLO!**



# 4.

## SUPERHÉROES DE LA VIDA **CUIDÁNDONOS EN FAMILIA**

---

Docentes Orientadores de las  
Provincias de Sumapaz y Alto Magdalena

Los seres humanos nacemos y crecemos cuidados y apoyados por una familia. Pero a veces no es fácil estar en una familia; a pesar de los lazos de amor que nos unen, por lo cual se necesita disponerse, con ese mismo amor a vencer los múltiples obstáculos que se presentan y convertimos en superhéroes de la vida para con cercanía emocional cuidarnos y crecer. Este material pretende acompañar el esfuerzo de los integrantes de las familias cundinamarquesas para fortalecer y construir vínculos saludables.

Imagen 1. "Superhéroes del amor"



Elaborado por: Diego Alejandro Losada García Cubillos.  
Edad: 16 años.  
I. E. D. INTEGRADA CABRERA,  
Digitalizado por: Ximena Bello Alvarado

## ¡Prepárate para ser el superhéroe de tu familia!

Utilizando tus propios talentos y habilidades para la felicidad y bienestar de tu familia.

Fortaleciendo relaciones con tus vecinos y demás familiares desde la distancia.

Haciendo uso responsable de tus comunicaciones a través de la tecnología.

Reconociendo cómo te estás sintiendo.



Cuidando la relación con la naturaleza y el entorno.

Dialogando con tus seres queridos de las cosas que te están pasando y escuchándolos a ellos

Organizando tu tiempo con diversas actividades saludables.

## ¿Cómo podemos ser superhéroes en la familia?

Somos superhéroes cuando estamos atentos a las necesidades de cada una de las personas con quienes compartimos nuestro hogar. Es una forma de fortalecer la convivencia familiar. Cada día ten un detalle con algún miembro de tu familia, ellos también necesitan de ti.

Podemos ser superhéroes cuando salvamos la autoestima de quienes amamos al identificar sus cualidades y se las decimos en el momento oportuno.

Así como los superhéroes tienen un lugar de reunión o un salón secreto, crea un súper espacio de expresión y destina un tiempo especial para intercambiar pensamientos y sentimientos con tu familia. Haz uso del termómetro de emociones.



Los adultos son los superhéroes de la familia cuando fortalecen la confianza de los integrantes más jóvenes, reconociendo su esfuerzo para adaptarse a la nueva situación.

Somos superhéroes cuando hacemos sentir mejor a quienes queremos; porque les expresamos nuestro afecto en cualquier momento del día, a través de pequeños detalles, (abrazos, palabras cariñosas o sonrisas).

Los superhéroes permitimos que todos los integrantes de la familia sean conscientes de sus propios sentimientos y emociones, pero ante todo evitamos ignorar o agredir a las personas por sus emociones. Recordemos que hay momentos de tensión y estrés que son naturales.

## ¿Cómo podemos ser superhéroes en la familia?

Tú eres superhéroe cuando te pones en los zapatos de los demás y cuando regalas la oportunidad de tomar un respiro y te luces con tu tolerancia y paciencia.

Las rutinas saludables son armas para los superhéroes. Por eso la familia elabora un horario, tiene tiempo para baño y arreglo diario, destina tiempos para ayudar en las tareas del hogar, hacer ejercicio, jugar, aprender y también se encuentra tiempo para cuidar de sí mismo y para cuidar a los demás integrantes de la familia y recuerda que la mascota también necesita de aseo y cariño.



El superhéroe sabe... identificar con amor un error reiterado en algún integrante de la familia y busca un momento de privacidad cuando haya pasado la tensión y el conflicto, para comprender que se está perjudicando la convivencia familiar, ayudándolo a mejorar con una actitud comprensiva sin juzgar y poniendo en práctica nuestra empatía.

Los superhéroes organizan su tiempo, a veces este tiempo podrá ser compartido, pero otras veces es específico: los niños pequeños requieren tiempo especial para jugar con ellos, los adolescentes algo de tiempo especial para que los grandes se interesen por sus cosas y hagan parte de su mundo, la pareja demanda tiempo de intimidad, los abuelos necesitan ser escuchados, los tíos hazlos parte de tus juegos y a los demás miembros de tu familia no los dejes por fuera de tus planes y no olvides si en tu familia hay personas con discapacidades necesitan mucho más de ti.

Súper mamás y súper papás: Aprovechen la oportunidad, déjense llevar por sus hijos, ellos son los expertos en diversión, a disfrutar de estar juntos. Inviten a todos los que están en casa, sólo necesitamos un tiempo y estar dispuestos a pasarla muy bien.



A continuación, encontrarán actividades para desarrollar en familia, que les permitirán fortalecer los vínculos saludables.



## SUPER FAMILIA

Esta es la oportunidad de imaginarnos nuestra súper familia. Toma una hoja, dibuja tus superhéroes y a cada uno atribúyete un poder. Realiza la exposición de los dibujos en el lugar favorito de tu casa.



## TU MANO Y MI MANO, NUESTRAS MANOS

Cada superhéroe pintará la silueta de una de sus manos y los demás escribirán en ella las cualidades o un mensaje de cariño. Al final uno a uno tomara las imágenes para leer los mensajes que ha recibido. No los pierdas, pégalos en un lugar especial de tu casa.



## DURMIENDO A PAPÁ Y MAMÁ

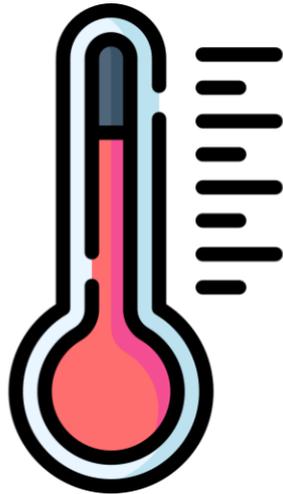
En la noche a la hora de dormir, los hijos llevarán a los adultos a la camita, los arroparán y contarán un cuento, que puede ser inventado o uno para leer. Ahora cuéntanos ¿cómo te fue? Tus padres fueron obedientes, dínos que paso, haz un escrito con tu historia.



## SÚPER ADOLESCENTES EN ACCIÓN

Es hora de una misión, debes tomar una Súper Selfie, (foto) de las actividades que estas realizando, puede ser una actividad en familia o una tuya, que luego usarás para construir un mural en tu colegio.

Construye el Termómetro de las emociones en casa, a partir de las vivencias a diario en familia.



**REFUERZO MIS EMOCIONES**

**RECONOZCO MIS EMOCIONES**

**DUDO DE MIS EMOCIONES**



Todos los días puedes colocar lo que tu sientes y lo que está sintiendo tu familia, además de cómo se están cuidando entre todos.

**Superhéroes, aquí van algunas ideas para que cada día pongas en práctica:**

- ⌚ Mediar en las peleas entre hermanos, intentar llegar a acuerdos y que vean que esa actitud no es la correcta.
- ⌚ Repartir las tareas del hogar de forma justa y equitativa.
- ⌚ Evitar los gritos, decir las cosas en un tono adecuado.
- ⌚ Emplear palabras mágicas como por favor o gracias.
- ⌚ Enseñar a pedir disculpas, reconocer nuestro error y aprender de ello.
- ⌚ Saca tiempo para orar en familia, Dios siempre es nuestro protector y guía, nos da la fortaleza en las dificultades.
- ⌚ En tus redes sociales comparte mensajes positivos, esperanzadores y contagia a los demás de tu optimismo.



# 5.

## PROMOCIÓN DEL BUEN TRATO Y PREVENCIÓN DE SITUACIONES DE VULNERACIÓN DE DERECHO

Docentes Orientadores de la  
Provincia de Sabana Occidente

El objetivo de este capítulo es proporcionar herramientas a los estudiantes cundinamarqueses y a sus familias para promover el buen trato y la convivencia pacífica.

## Comprendiendo el sentido de los derechos humanos

Todo ser humano tiene valor en sí mismo y cuenta con una dignidad que exige el reconocimiento y respeto de todos. (ONU, 2015). Hablar de dignidad del ser humano es hablar de derechos humanos. (Decerio, 2001)

Todas las personas tienen los mismos derechos fundamentales y los niños, las niñas y los adolescentes tienen derechos no por ser niños, sino porque son personas, sujetos sociales y se les respeta y reconoce en su dignidad humana. (MEN, 2010)



### DERECHOS HUMANOS

Ser titular de derechos significa ser consciente de que se tienen y que se asume la responsabilidad de la reciprocidad (dar y recibir) en los derechos, en cada interacción y vivencia cotidiana. (Gobernación de Cundinamarca, 2012); Gómez, 2009).

Cuando se entiende el sentido de los derechos humanos, se aprende a: promoverlos, respetarlos, hacerlos respetar y buscar apoyo cuando éstos estén en riesgo. (MEN, 2003).



### Algo de historia para no olvidar

1948	1959	1991	2006	2006
ONU publicó la Declaración Derechos humanos ONU	ONU aprobó la Declaración Derechos del niño	Se incluyen en la Constitución Política de Colombia los derechos del niño	Se publica el Código de infancia y adolescencia	Ley 1878 de 2018. ley que modifica algunos artículos de la ley 1098 de 2006



## ¡A jugar!

Busca las 11 palabras escondidas entre el conjunto de letras asociadas con los tipos de maltrato, acciones ante situaciones de maltrato y valores que se asocian con el buen trato.

C	P	S	I	C	O	L	O	G	I	C	O
N	O	A	D	E	R	E	C	H	O	S	V
D	I	N	E	M	E	R	E	C	E	S	U
E	R	M	V	F	A	L	T	R	A	T	L
A	D	D	A	I	C	N	U	N	E	D	N
O	P	O	R	S	V	S	U	S	S	E	E
R	E	S	A	I	M	E	A	D	O	S	R
E	L	A	M	C	O	R	N	E	S	C	A
O	M	R	P	O	R	E	N	C	S	I	C
A	O	N	O	S	O	L	I	D	I	A	I
I	B	R	I	M	D	A	D	H	O	A	O
C	O	U	N	E	A	S	T	I	D	A	N
N	T	D	S	R	E	S	P	E	T	O	Y
A	A	N	I	O	T	E	P	S	E	R	N
R	R	G	U	N	A	D	E	E	L	L	A
E	T	S	H	V	E	R	B	A	L	A	C
L	L	E	D	A	Ñ	O	D	I	O	S	E
O	A	T	E	N	C	I	O	N	S	T	A
T	M	C	O	N	T	I	G	O	I	J	K

TOLERANCIA - FÍSICO – RESPETO – PSICOLÓGICO – ABUSO – VULNERACIÓN – AMOR –  
VERBAL – ATENCIÓN – DENUNCIA - DERECHOS



## Completa la frase con ayuda de las palabras que encontraste en la sopa de letras

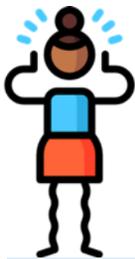
El \_\_\_\_\_ es una vulneración a tus \_\_\_\_\_, denuncia.  
Tu familia debe ser fuente de \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_, juntos debemos aprender que la \_\_\_\_\_ y el \_\_\_\_\_ fortalecen nuestra sana \_\_\_\_\_.



## Regulando nuestros comportamientos familiares durante la cuarentena por pandemia COVID -19

### RECORDEMOS:

Todos los seres humanos niños, niñas adolescentes, adultos, adultos mayores, a lo largo de nuestro ciclo vital experimentamos situaciones que nos causan o nos provocan miedo, otras frustración o ira y es normal que experimentemos estas emociones, somos seres humanos. Lo importante es saber reconocer las emociones y no “estar estresado”.

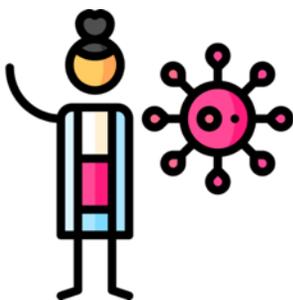


### LA IRA, ENOJO, MAL GENIO, NOS DAÑA A NOSOTROS MISMOS Y CAUSA DAÑO A OTROS, A LOS MÁS CERCANOS A QUIENES AMAMOS.

El miedo, el temor paraliza nuestros pasos, esperanzas, confianza, el amor propio y el amor por nuestra familia, nos hace agresivos e irracionales.

La Frustración la desilusión nos hace rencorosos y desconfiados.

Estos sentimientos nos pueden llevar a sentir necesidad de golpear, insultar o recriminar a la pareja, al hijo, a la hija, al hermano, hermana, a la mamá, al papá.



### HAZ UN ALTO Y REFLEXIONA:

El desafío de reconocer nuestra actividad emocional se incrementa cuando nos vemos obligados a salir de la rutina por ejemplo la situación de clausura por pandemia COVID-19.

En tiempos de cuarentena la autoregulación inicia agradeciendo la disponibilidad de tiempo para hacer contacto con nosotros mismos, fortalecer nuestro sistema inmunológico y auto cuidarnos para así cuidar a nuestra familia.

Veamos una estrategia para neutralizar las emociones que llevan a vulnerarte y vulnerar a nuestros seres queridos, este método es fácil de aprender, útil en todas las edades, recupera nuestro equilibrio interior, calma nuestros pensamientos hostiles, recupera nuestra energía vital, nos ayuda a sentirnos más contentos con nosotros mismos, aceptarnos como seres con capacidad de cambiar.



Con la mano opuesta, iniciamos agarrando el dedo pulgar envolviéndolo con todos los dedos, continuamos con el dedo índice y así con cada uno. Sostenemos cada dedo por uno o dos minutos. Finalmente aplicamos una ligera presión en el centro de la palma con el pulgar de la mano opuesta, sostenemos por lo menos un minuto. (Buena mente, 2016)

<p>Dedo pulgar, ayuda a controlar el sentimiento de frustración, la preocupación por lo que no pudo ser</p>	<p>Dedo índice ayuda a combatir el miedo</p>	<p>Dedo corazón ayuda a controlar la ira y el enojo</p>	<p>Dedo anular ayuda a lidiar con la tristeza, la depresión pero sobre todo ayuda a tomar mejores decisiones</p>	<p>Dedo meñique calma la ansiedad, genera optimismo y motivación al logro</p>
---	--	---	--	---

## Otras estrategias para neutralizar nuestras emociones son:



Escuchar  
música con  
audífonos



Dibujar o  
escribir



Respirar  
profundamente

7

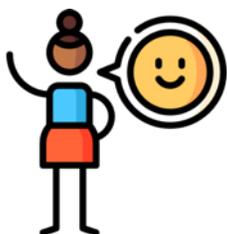
Contar  
hasta siete  
veces tu  
edad

## Con buen trato ¡Me protejo y protejo a mi familia!

Relacionarnos con amor, respeto y tolerancia ahora que estamos juntos en casa es tarea de todos, debemos hacer un esfuerzo por tratarnos bien. ¡PON TU GRANITO DE ARENA!

El respeto, el diálogo y el compromiso ayudan a llevarse mejor entre padres, hermanos, abuelos y todas las personas con las que convivimos.

Los adultos deben comprender que algunos comportamientos inadecuados de sus hijos son propios de la edad, por eso autorregularse y controlarse ante ellos ayuda a encauzarlos sin necesidad de enfadarse, reñirles o castigarles. Conviene explicar las normas, hablar de ellas y de las consecuencias que se tendrán que asumir en caso de que no se respeten, antes de estar enfadados o tensionados. Corregir a los hijos sin gritos, sin amenazas y sin violencia. El castigo debe ser moderado. Los hijos al cumplir las normas y tareas asignadas contribuyen con la unidad y tranquilidad familiar. Cuando los hijos son obedientes, responsables y colaboradores aportan al bienestar familiar (Paz, 2018; Meza s.f; Gestionando hijos, s.f.)



Respirar hondo, contener la rabia, calmarse antes de actuar, es una herramienta que a todos servirá.

## Controlar mis impulsos, la mejor versión de mi mismo

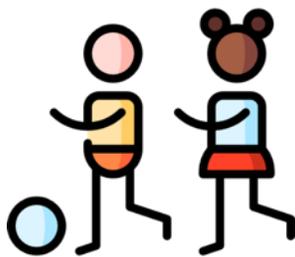
A continuación encontrarás algunas estrategias que Rodríguez, García y Cruz (2005), mencionan para vivir mejor en familia.



PARA VIVIR MEJOR	EL ADULTO	EL NIÑO/A - JOVEN
<b>SABER DETENERSE</b>	<p>Cuando estamos gritando mucho, golpeando o agrediendo con nuestras palabras, se hace necesario: Pensar, detenerse y respirar</p>	<p>Cuando no respetamos a nuestros padres o cuidadores, contestamos mal o no cumplimos normas en casa, se hace necesario: Pensar, detenerse y respirar</p>
<b>PENSAR COMO FAMILIA “TODOS PARA UNO, UNO PARA TODOS”</b>	<p>Al detenerme puedo pensar en la importancia de mi pareja, mis hijos. ¿Cómo apporto a mi familia para que logremos respetarnos?.</p>	<p>Al detenerme, pienso en la importancia de mis padres/ cuidadores. ¿Cómo apporto a mi familia para que logremos respetarnos?.</p>
<b>TODOS SOMOS VALIOSOS “SIN TI NO SERÍA IGUAL”</b>	<p>Nuestras parejas, hijos, pueden darnos felicidad, motivos de seguir adelante, orgullo. Es importante decirlo, a pesar de los múltiples problemas.</p>	<p>Nuestros padres/cuidadores merecen reconocimiento, ellos se esfuerzan por nosotros. Debemos decirles “gracias”, expresarles nuestro cariño.</p>
<b>RESOLVAMOS NUESTROS PROBLEMAS. ¡UNIDOS!</b>	<p>¿Cuál es realmente el problema? ¿Cómo podemos resolverlo? ¿Mi familia es mi apoyo?</p>	<p>A veces no queremos hablar con nuestros padres, pero debemos aprender a confiar en ellos.</p>

## No permitamos que el COVID-19 afecte también la paz de las familias cundinamarquesas

### ¿Sabes qué hacer en situaciones de maltrato?



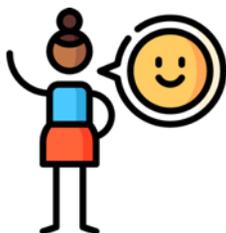
Si eres niño, niña o adolescente y de acuerdo a lo que te hemos dicho crees que eres víctima de algún tipo de maltrato pide ayuda a un adulto, pero, si no te escuchan:

- Puedes llamar en forma gratuita a las líneas 141 o 123, dices que eres un niño, niña o adolescente y una voz amiga te escuchará.
- También puedes escribir en: <https://teprotejo.org/> o al <https://www.icbf.gov.co/>

¡Ten presente, que si ves que en tu casa se pelean, se golpean o tratan con groserías también puedes pedir ayuda!

Si eres abuelo, abuela, tienes una discapacidad, eres hombre o mujer adulto y también de acuerdo a lo que te hemos dicho, crees que eres maltratado (a), no tengas miedo, pide ayuda:

- La línea 123 te escuchará y si eres mujer llama a la línea 155, son gratuitas!



¡Recuerda, no estás solo, no estás sola!

En tu municipio también están dispuestas unas líneas de ayuda

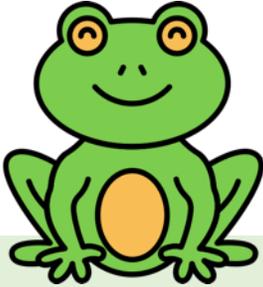


# 6.

## DIALOGANDO **VOY GANANDO**

---

Docentes Orientadores  
de las Provincias de Gualivá  
y Magdalena Centro



Dialogando voy ganando se ha creado con el fin de fortalecer las relaciones dentro y fuera de las relaciones dentro de cada una de las familias, aportando de manera divertida y lúdica una herramienta que promueve la comunicación asertiva. Junto con Laila, una pequeña ranita conocerán la maravillosa experiencia de convivir en respeto, apoyo y diálogo.

De la experiencia como docentes orientadores hemos observado que las dificultades en la comunicación son un factor determinante en diversas problemáticas que atendemos en nuestras IED. Por ello, y teniendo en cuenta las condiciones que la pandemia nos impone, es un momento de construir ambientes familiares favorables a la comunicación, favoreciendo lazos afectivos y de solidaridad, no sólo para el presente sino también para el futuro. Hemos retomado materiales trabajados en nuestras sedes y experiencias y consolidado esta puesta en juego. Basados en elementos pedagógicos desde la modificabilidad cognitiva estructural de Reuven Feuresrtein. Desde la psicología, los modelos cognitivo conductuales de adquisición de habilidades de enfrentamiento y abordaje e intervención en crisis.

Nuestro objetivo es brindar a las familias cundinamarquesas una opción lúdica de aprendizaje sobre la comunicación, la cual, para ser asertiva requiere actitudes personales basadas en el respeto por los derechos propios y los de los demás.



## Instrucciones

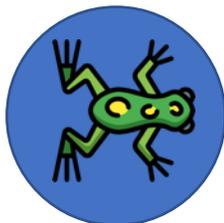
Este es un juego individual con 5 participantes pero a la vez colectivo, si hay más miembros en la familia, pueden jugar por parejas para hacer los movimientos dentro del tablero. El juego te permite tener una red apoyo que puede intervenir en cualquier momento. Los colores te dirán como jugar.



**BAJAR**



**SUBIR POR  
EL LADO  
IZQUIERDO**



**SUBIR POR  
EL LADO  
DERECHO**



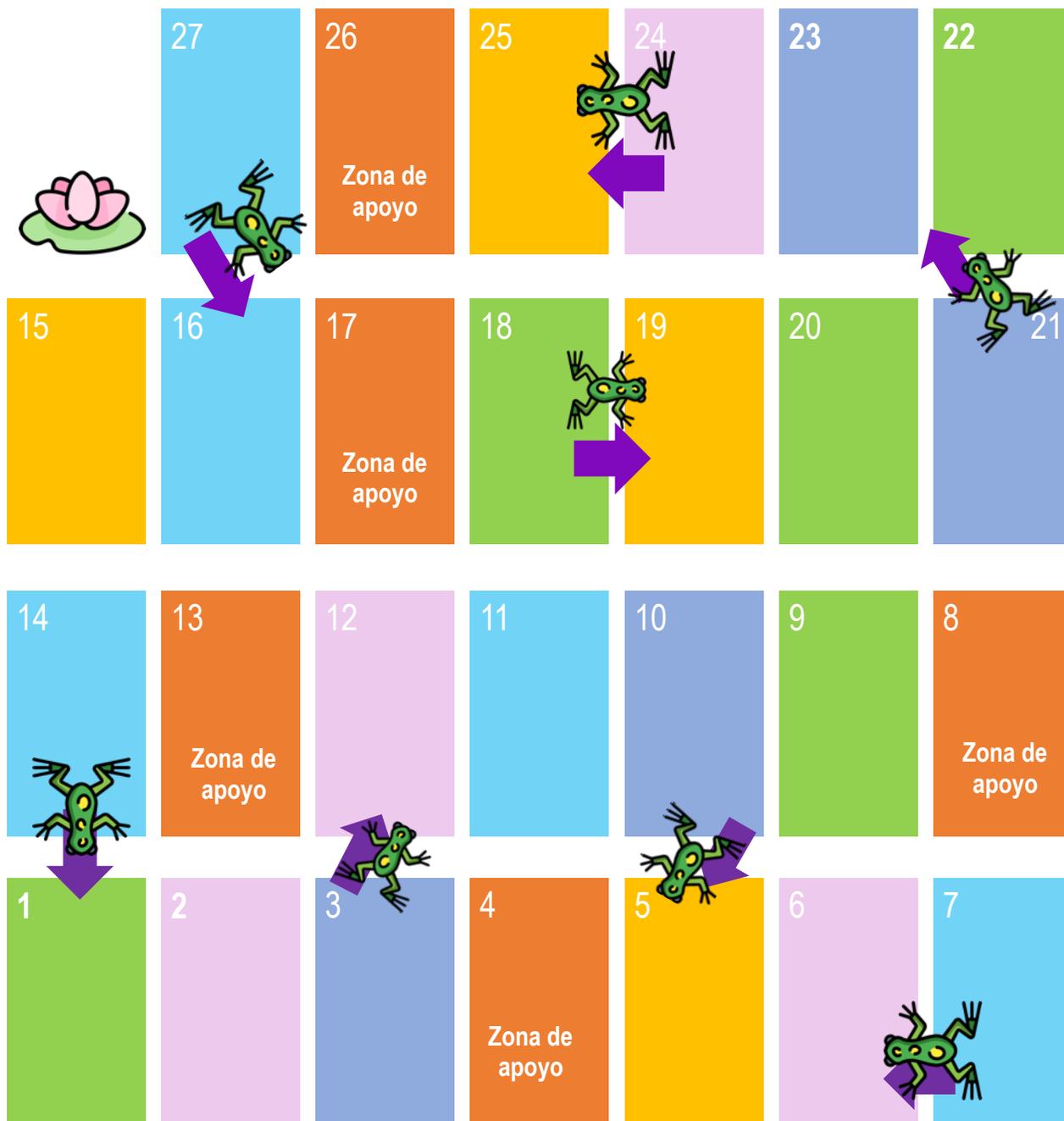
**DEVOLVERSE**

### **Materiales:**

5 fichas (piedras, tapas etc.) y un dado.

Si no tienes uno, puedes hacerlo con una caja de cartón que tengas en casa.

**DIALOGANDO VOY GANANDO**



## LAS PRUEBAS

Deben estar pendientes de estas casillas en el juego.



Aprendamos: este color permite obtener de algún miembro de tu familia información sobre el tema a tratar.

**9 Escucha activa:** capacidad de escuchar con respeto a nuestro padre, madre, tío, hijo, abuelo (a) o cualquier miembro de la familia identificando a través de sus gestos y movimientos lo que está sintiendo y quiere expresar.

**18 Empatía:** en nuestra vida surgen situaciones que afectan la convivencia debido a que no sabemos mirar el mundo con los ojos del otro, no nos ponemos en sus zapatos, la empatía es la acción de ponernos en los zapatos del otro y mirarlo con respeto entendiendo su sentir y actuar.

**20 Derechos:** tenemos derecho a ser tratados con respeto y dignidad, a equivocarnos, a cambiar de opinión, a decir no, a calmarnos.



**22 Comunicación asertiva:** es una forma de interactuar, nos ayuda a establecer relaciones cordiales y adecuadas que mejoran la convivencia e invita a practicar los siguiente valores: responsabilidad, autoafirmación, respeto, amabilidad, honestidad, solidaridad, comprensión, confianza, igualdad y dignidad.

## LAS PRUEBAS

Deben estar pendientes de estas casillas en el juego.



Emociones: este color indica que debes manifestar con un abrazo el afecto por un miembro de la familia.

2 Instrucción: por medio de un dibujo representa un sentimiento positivo que hayas experimentado el día de hoy al conversar con un miembro de tu familia. (1 minuto para dibujar y 1 para que los demás adivinen). gana si los demás aciertan el sentimiento, finaliza con el abrazo con quien hayas conversado.



6 Instrucción: expresa un sentimiento que hayas experimentado el día de hoy al conversar con un miembro de tu familia. (3 minutos para hacer un acróstico o escrito corto sin decir que sentimiento es y 2 minutos para que los demás adivinen). gana si los demás aciertan el sentimiento, finaliza con el abrazo con quien hayas conversado, además de un acuerdo entre los dos teniendo en cuenta ese sentimiento.

12 Instrucción: realiza mímica (1 minuto para hacer una mímica y 1 para que los demás adivinen) de un miembro de tu familia cuando esta enojado. El grupo debe adivinar de quien se trata. luego darle un abrazo colectivo a aquella persona que se enoja mas seguido.

24 Instrucción: inventa una canción o un poema sobre lo que significa para ti la alegría. (3 minutos para crear) Si lo haces en este tiempo, la cantas o la recitas y abrazas a un miembro de la familia continuas o sino saltas tu turno en la próxima ronda.

## LAS PRUEBAS

Deben estar pendientes de estas casillas en el juego.



**Penitencia:** este color fomenta la diversión y la expresión de los sentimientos que se pueden dar en una conversación.

**3. Instrucción:** contar al grupo una situación vergonzosa o incomoda que te haya sucedido.

**10. Instrucción:** escribir una palabra positiva con el pie que elijas, utilizando un esfero y una hoja.

**21. Instrucción:** toma una escoba con las dos manos estiradas hacia arriba, das 20 giros mirando hacia ella, una vez termines debes colocarla en el piso y brincar sobre.

**23. Instrucción:** elegir a un jugador y enseñarles con mimos y cantos como si fuera un bebe, como respetar a la familia



## LAS PRUEBAS

Deben estar pendientes de estas casillas en el juego.



**Creatividad:** este color favorece la manifestación de formas se solución novedosa a problemas de cotidianos

**5. Instrucción:** hoy juan trajo una nota de la escuela porque no hizo sus tareas... ¿cómo debemos actuar?

a) Peleamos

**15. instrucción:** el trabajo de casa lo esta haciendo sólo mama. ¿cómo debemos actuar?

- a) Ignoramos lo que pasa
- b) Gritamos
- c) Propuesta

**19. Instrucción:** sol no quiere arreglar su cuarto, esta lleno de ropa sucia, zapatos y adornos. ¿cómo debemos actuar?

- a) Se le reclama
- b) Se le ignora
- c) Propuesta

**25. Instrucción:** últimamente en casa nadie habla, los mas jóvenes están en el celular y los mayores muy cansados de trabajar... ¿cómo debemos actuar?

- a. Ignoramos lo que pasa
- b. Discutimos
- c. Propuesta



## LAS PRUEBAS

Deben estar pendientes de estas casillas en el juego.



**Nueva oportunidad:** este color refiere que debes dar un paso atrás para reflexionar.

**7 Instrucción:** retrocede hasta el jugador que viene detrás de ti, y quédate en esa casilla. dale un abrazo y ánimalo a avanzar.

**11 Instrucción:** a veces al sentir tristeza no logramos encontrar las palabras adecuadas. toma una pausa de un turno y en el siguiente corre el doble de lo que indique el dado

**14 Instrucción:** retrocede a la casilla anterior para reflexionar acerca de cómo reaccionas cuando estas frustrado o molesto recuerda que a veces nos ponemos agresivos o por el contrario, dejamos de decir o hacer lo que pensamos.

**16 Instrucción:** para poder continuar en el próximo turno, respira de manera consciente inhalando y exhalando 10 veces.

**27 Instrucción:** tira el dado, retrocede cuantas casillas indique y reflexiona acerca de cómo es tu reacción cuando te hacen una crítica o llamado de atención. recuerda conservar la calma, la crítica puede servir para mejorar.



## LAS PRUEBAS

Deben estar pendientes de estas casillas en el juego.

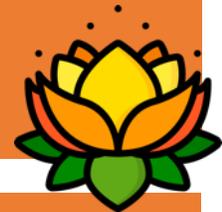


Zona de apoyo: este color promueve la cohesión grupal.

4 Instrucción: realiza una oración por el bienestar de todas las familias.

8 Instrucción: dale un abrazo y una palabra de afecto al que está al frente tuyo.

13 Instrucción: crea un mensaje de esperanza para esta valiosa familia.



17 Instrucción: dile una frase positiva a la persona que esta a tu derecha.

26 Instrucción: inventa un nuevo saludo, que todos los miembros de tú familia lo puedan practicar.



# 7.

IDENTIFICACIÓN Y MANEJO DE SITUACIONES  
**QUE PUEDEN AFECTAR LA SALUD MENTAL**  
**EN CONFINAMIENTO**

Docentes Orientadores  
de la Provincia de Rionegro

En situaciones de aislamiento, al encontrarnos varios días en nuestros hogares, podemos presentar junto con quienes nos rodean diferentes emociones, que pueden ser positivas o negativas, y tú, como Héroe del hogar, debes estar al tanto y preparado para hacerles frente, sea cual sea la situación.

## En tiempos de crisis se necesitan héroes

### ¡Sé el héroe de tu hogar!

Las personas pueden experimentar múltiples emociones, siendo éstas las más comunes:

	<b>Miedo:</b> por encontrarnos en una situación nueva y que puede ser amenazante.		<b>Tristeza:</b> se da por romper lo cotidiano o ver noticias negativas.
	<b>Frustración:</b> al no poder llevar nuestras rutinas (salidas, trabajos, etc.).		<b>Sentimiento de soledad:</b> al estar encerrados pensamos que estamos solos.
	<b>Enojo:</b> sentimos que nos encontramos en una situación injusta.		<b>Sensación de encierro:</b> el aislamiento puede hacernos sentir agobiados.
	<b>Aburrimiento:</b> Se reduce nuestra posibilidad de compartir tiempo con otros.		<b>Ansiedad:</b> sensaciones desagradables por no saber cuánto durará la situación.

## Atiende las siguientes recomendaciones

Recuerda, tú decides sobre lo que piensas, haces y transmites a otros, recuerda que este es momento transitorio, propicio para reflexionar, planear, compartir días en familia y encontrar el verdadero sentido de la unión familiar.

Aquí tienes algunas pautas que te ayudaran a hacer de estos días de confinamiento, una oportunidad de autoconocimiento, fortalecimiento de vínculos afectivos y comportamientos asertivos, encaminados al cuidado de ti mismo y de quienes te rodean.





## Maneja las emociones negativas

Desde la Psicología conocemos la utilidad de todas las emociones, son adaptativas y nos ayudan a estimular cuidados y soluciones. Estas emociones comparten entre sí la función de preservar la vida y movilizarnos para defendernos de lo que nos amenaza. Para cuidar y manejar nuestras emociones ten en cuenta lo siguiente:

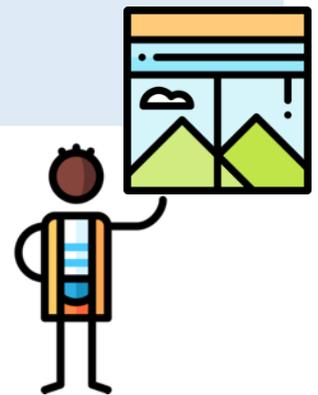
1. **Observa tus emociones.** Acéptalas, no te asustes por sentir las, permítete estar mal, normalízalo y compártelo con los tuyos.
2. **Revisa cómo afrontas esta situación.** Céntrate en lo que sí puedes hacer y no en tus limitaciones. Busca soluciones.
3. **Esfuézate por cada tarea, dificultad, meta u objetivo.** Esta situación, sin duda, es una experiencia dura, pero puede ser muy enriquecedora y de gran crecimiento personal.
4. **Sonríe.** Propicia el buen humor, orientate hacia lo bonito, divertido y agradable. Ríete, no te olvides del humor, de las actividades divertidas.
5. **Organízate.** Establece rutinas y planes diarios. Realiza y cumple planes, verás que logras mayor sensación de control y normalidad.
6. **Mantén el contacto social que te permite esta situación.** Teléfono, videoconferencia, juega, sonríe, escribe.
7. **Selecciona cuándo, cuánto y cómo informarte.** Dedicar el tiempo justo y hazlo en fuentes oficiales y fiables.
8. **Fomenta la empatía.** La comunicación y el acercamiento con los tuyos. Considéralo un momento para unir y fortalecer tus vínculos.
9. **Mantén tu actividad física.** Pon imaginación o busca información para “entrenar en casa”.
10. **Alimenta tu mente.** Aprovecha este tiempo para aprender y enriquecerte. Esto te ayudará a estar entretenido y distraído.



## EL MENSAJE ENTRE NUBES

Y de repente un día observé por mi ventana el llamado arcoíris con mil colores que me decía deja de llorar, vístete, arréglate y brilla como un girasol, porque llegó la hora: la hora de salir a buscar lo que tanto se había perdido, “la felicidad infinita”. Me di cuenta que la vida me daba otra oportunidad para transformar vidas dando luz propia. Me di cuenta que las nubes todos los días me daban un mensaje de esperanza, un mensaje de lucha. Me di cuenta que caminar y jugar con las mariposas era tal vez más importante que ir al cine, Me pude dar cuenta que las sonrisas de los niños hacen más eco que el ruido de los carros y que el amor de una familia unida es el regalo más grande de la existencia y así, poquito a poquito, me pude dar cuenta que la vida es una sola, y que este arcoíris, tenía que verlo todo el mundo. Fue así como de repente todas las naciones con sus ventanas abiertas, observan un mensaje en las nubes iluminado por el arcoíris que decía: “sal no tengas miedo la hora ha llegado, tienes otra oportunidad, es hora de ser feliz”.

Nidia Fabiola Suárez



## Reto del optimismo

El optimismo se ha relacionado ampliamente con efectos positivos sobre la salud psicológica y física de las personas, nos ayuda a sentirnos mejor, a ser más felices y a ver la vida de una forma más positiva. En resumen, nos ayuda a tener una mejor salud; por esto, realiza este reto durante todos los días:

### LUNES

Deja de pensar en lo que puede pasar y disfruta de lo que está pasando

### MARTES

Hay que ser felices, no perfectos

### MIÉRCOLES

Haz una pausa, alza la mirada y aprecia la vida

### JUEVES

Que tus decisiones sean un reflejo de tu esperanza, no de tus miedos

### VIERNES

Siente más y quéjate menos

### SÁBADO

Sé valiente y enfrenta tus miedos, esa es la única manera de seguir

### DOMINGO

Mantén la fé



NO HAY MEJOR  
**MEDICINA**  
QUE TENER  
PENSAMIENTOS  
**ALEGRES**

- 🕒 Lee la tarea para cada día de la semana
- 🕒 Compártela con tu familia

- 🕒 Reflexionen sobre ella un momento
- 🕒 ¡Ponla en práctica y te sentirás mejor!



8.

## RECONECTANDO **CON TU FAMILIA**

Docentes Orientadores  
de la Provincia de Ubaté

El objetivo de este capítulo es fortalecer los vinculo, la unidad familiar, felicidad y bienestar mediante la vivencia e implementación de actividades de cuidado recíproco, actividad física, ocio y exploración vocacional.



Redfito y Anita estudian juntos en un municipio de Cundinamarca, él vive en el pueblo y Anita en una finca muy bella en el campo...

En estos días de cuarentena se han sentido aburridos por lo que se han retado a proponer la actividad más divertida en familia... ¡eso sí! el reto excluye aparatos e Internet (ya que Anita no tiene), debe ser para todos y con materiales reciclados.

**¡Acompáñalos en esta aventura!**

Quiero lucirme con Anita, será una actividad que nos ayude con concerns mejor en familia y valorarnos.



Redfito pensó mucho y se inventó la

### “ANIMATÓN DE HUEVITOS”

#### Necesitas:

- una cascara de huevo entera por cada integrante
- Temperas o marcadores
- Pinceles
- 2 hojas reciclables para cada uno
- 2 dados hechos en cartulina
- Dado 1: en cada cara (habilidad, atributo físico, como soy como hijo (a) o padre, madre, hermano (a); que debo mejorar)
- Dado 2: nombres o números asignados.

Ya verás Redfito, nos divertiremos tanto y nos ayudaremos en equipo, que nos gustará repetirlo cada domingo.



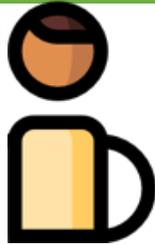
Anita le apostó a la representación, imaginando los apuros en que estarían todos y propuso.

### “ACIERTA CANTABAILANDO”

#### Necesitas:

- 20 tarjetas diseñadas creativamente con: (4 animales, 4 canciones, 4 profesiones, 4 dichos, 4 penitencias)
- 1 dado hecho en cartulina dado 1, nombre o número asignado al equipo

Voy a explicarte cómo jugar



Mi juego se realiza de la siguiente manera



**Instrucciones:**

Cada huevito será un integrante (pintado o dibujado) con los dados se dará el turno y la cualidad a describir, las cuales se apuntarán en las hojas marcadas con cada nombre, estarán pegadas en la espalda de cada uno, todos deben escribirle a todos, al finalizar se comparten experiencias, se agradece y se felicitan. No olvides que son varias rondas hasta completar las hojas.

**Instrucciones:**

Todos reunidos escogen su pareja. Una vez establecidos los equipos lanzan dado, iniciando por la derecha, el público saca una tarjeta y el equipo seleccionado pasa e interpreta "sin hablar". El público puede variar el nivel de dificultad al finalizar se comparten experiencias, se resaltan aspectos del compañero de juego y sus estrategias y se felicitan por el trabajo realizado. No olvides son varias rondas para que todos participen.



Anita y Redfito intercambiaron sus juegos, vencieron las barreras del campo y la ciudad y cultivaron valores en familia, con mucha diversión.

¡Ahora te invitan a jugarlos con tu familia y piden les ayúdeles a escoger cual es más divertido!



## Sueños y metas por cumplir



La vida es una experiencia de aprendizaje y crecimiento, hecha de momentos que vividos en familia, le aportan bienestar y sentido, proyectada y nutrida con sueños y metas que alcanzar, se va transformando con las decisiones que se toman. Una de esas decisiones tiene que ver con los intereses vocacionales, ¿cuál es mi vocación, qué quiero hacer en la vida? Para ayudarte en esta tarea te invitamos a iniciar el camino del autoreconocimiento.



¡Hola Redfito! ¿Qué estás haciendo?



Tómala con calma Redfito, primero céntrate en ti mismo, el autoconocimiento es necesario para identificar lo que más te gusta, te motiva, te interesa y lo que más se te facilita.



Para ayudarte a tomar una decisión te voy a dejar unos link y algunas preguntas que te pueden servir.

Pídele a tu familia que te acompañe en esa búsqueda, el apoyo de la familia es muy importante, recuerda que no estás solo. ¡Vamos, manos a la obra!



¡Hola Anita! Aquí pensando qué estudiar cuando termine mi bachillerato, estoy muy indeciso, mi familia me dice una cosa, mis amigos otra y no sé qué hacer.



¡Qué buena idea! ya que lo dices, hay varias materias en las que me va muy bien, bueno... algunas me gustan más, voy a pensarlo con calma.

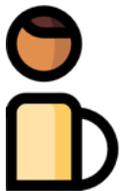


¿Cuáles son las materias que más me gustan?  
¿Qué es lo que prefiero hacer en mi tiempo libre?  
¿Cómo he logrado ser quien hasta ahora soy?  
¿Quiénes me han ayudado a ser quien soy?  
¿Cuál es mi propósito para este año?:  
¿Cuál es mi propósito cuando termine mi Bachillerato?  
¿Cómo puedo alcanzar mis metas?



<http://aprende.colombiaaprende.edu.co/buscandocarrera>

## Llegó la hora de ejercitarnos en familia



¡Cada mañana al despertar! Damos gracias por un nuevo día, invitamos a que la familia realice las posiciones mientras saludan al sol y realizan respiración consiente por la nariz, inhalando y exhalando suavemente

 <b>MONTAÑA</b> [Tadasana]	 <b>SALUDO ASCENDENTE</b> [Urdhva Hastasana]	 <b>CURVA ADELANTE</b> [Uttanasana]	 <b>CURVA ASCENDENTE</b> [Anjaneyasana]
 <b>TABLA</b> [Kumbhakasana]	 <b>PECHO DE RODILLAS</b> [Chaturanga Dandasana]	 <b>COBRA</b> [Bhujangasana]	 <b>PERRO ABAJO</b> [Adho Mukha Svanasana]
 <b>CURVA ASCENDENTE</b> [Anjaneyasana]	 <b>SALUDO ASCENDENTE</b> [Urdhva Hastasana]	 <b>CURVA ADELANTE</b> [Uttanasana]	 <b>MONTAÑA</b> [Tadasana]

Fuente: <https://georgewatts.org> Sun Salutations lesson plan

Redfito, ya que la familia esta dispuesta, hagamos un poco de trabajo fisico.



### DESAFÍO HOGAREÑO 2020

1. Cada integrante de la familia debe proponer una estación que implique esfuerzo físico.
2. Adecuar el espacio dentro o en el patio de la casa (donde sea más cómodo sin correr riesgos de accidentes)
3. Conformar equipos y darle un nombre... gana el equipo cuyos integrantes recorran todas las estaciones en el menor tiempo posible.

En sus marcas, listos, ¡fuera!

## Llegó la hora de ejercitarnos en familia



Ya que estamos ejercitando nuestro cuerpo, las sentadillas son un ejercicio físico que requiere atención, resistencia y ayuda a tonificar. Les propongo este reto.

#200sentadillaschallenge 14 DÍAS	
DÍA #	# De sentadillas
1	20
2	30
3	50
4	70
5	DESCANSO
6	100
7	120
8	130
9	140
10	DESCANSO
11	150
12	170
13	200
14	RETO CUMPLIDO



Una vida sedentaria constituye un riesgo para nuestra salud, podemos prevenir enfermedades coronarias con la realización de 30 minutos diarios divididos entre marcha, trote suave, brincar lazo, todo sobre el puesto y dentro de la casa. Utilicen ropa y calzado cómodo, dispongan un espacio y si esta a su alcance pueden guiarse de tutoriales youtube o en los canales deportivos.





9.

**ACTIVIDADES LÚDICAS  
PARA PROMOVER LA INTERACCIÓN  
DE LOS MIEMBROS DE LA FAMILIA**

Docentes Orientadores de la  
Provincia Sabana Centro

La importancia de compartir en familia está centrada en la construcción de lazos de apoyo y en generar vínculos desde estrategias como: el diálogo, la comunicación, la confianza y el juego.

Por lo tanto, mientras juego, comparto en familia, aprendo a respetar un turno, a perder y a obtener logros. Todos juntos se dan un espacio de compartir, aprender reglas que es necesario seguir, se maneja el tiempo libre y se valorar la familia.

Por ello, se recomiendan las siguientes recetas para trabajar en familia:

## Camiseta a tú gusto

### Ingredientes:

1. Imagen que a tu hijo adolescente le gustaría estampar (buscarla en familia).
2. La mejor actitud de escucha y acercamiento con tu hijo (respeto y aceptación).
3. Una o dos camisetas del color que deseen.
4. Vinilos o pintura para tela.
5. Pinceles de diferentes tamaños.
6. Cartón.

### Preparación:

Cada uno de los participantes realizará una búsqueda de la imagen que desea estampar en la camiseta. Aprovecha para conocer más a tus hijos, padres y hermanos, conversando sobre la imagen elegida, gustos e intereses, etc.

Coloca el cartón dentro de la camiseta para que no se manche la parte de atrás. Lo ideal es un cambio de imagen, que el padre realice la del hijo y viceversa.

Calca o dibuja la imagen que se escogió, dependiendo de las habilidades manuales.

Respetar la gama de colores de la imagen o los gustos de la otra persona.

Si deseas, puedes delinear la imagen una vez esté terminada, para que queden más definidas las formas.

Si puedes ver este video, tendrás una idea más clara de esta receta lúdica:  
<https://www.youtube.com/watch?v=bBDUI6DiOTs>



## Cooperación



### Ingredientes:

Un kilo de cooperación.  
Papeles con nombres de animales (dos por cada animal) y algunos pañuelos.  
Dos libras de amor.  
Tres cucharadas de empatía.

### Preparación:

Encontrar el animal representado por el compañero en el otro grupo, representando el sonido del animal.

Se hacen dos grupos. En cada grupo una persona saca un papel con el nombre de un animal y deberá reconocer a su pareja en el otro grupo.

El reconocimiento se hará a través de la imitación del sonido del animal y con los ojos cerrados.

## Te conozco

### Ingredientes:

1. Una hoja de papel cortado en pequeños rectángulos.
2. Un esfero.
3. Una bolsa.

### Preparación:

1. Escribe el nombre de cada uno de los integrantes de tu familia en uno de los papeles.
2. Introduce los papeles en una bolsa y revuélvelos.
3. Saca un papel e invita a los demás que también lo hagan. Ninguno debe tener su propio nombre.
4. Vas a representar las actitudes positivas o lo que más te guste de la persona que sacaste.
5. Sugerencias: puedes usar preguntas o penitencias si así lo deseas. (Escribe e introduce en otra bolsa para que puedas sacar un nombre, una pregunta o una penitencia).
6. Comunícate y conoce a los integrantes de tu familia.
7. Si hay niños menores de tres años lo ayudas.
- 8.

¡No olvides que todos pueden jugar!, ¡Diviértete!



## Alimentando al conejo

### Ingredientes:

1. Caja de cartón reciclada.
2. Papel reciclado.
3. Pelota de plástico.

### Preparación:

1. A la caja de cartón, se le debe hacer un semicírculo en la parte de abajo un poco más grande que el tamaño de las pelotas.
2. Pinta la caja con la cara de un conejo, con el papel puedes hacer las orejas y la lengua.

### Sugerencias:

- El fin de este juego es que los participantes puedan meter las pelotas dentro de la boca del conejo, así practicando el lanzamiento, se puede lanzar a diferentes distancias, empezando desde más cerca a más lejos, aumentando la dificultad.
- Lanzar con la mano hábil o con la mano no hábil.



## Es que se caiga

### Ingredientes:

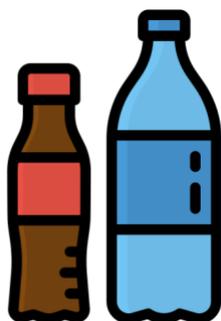
1. Botella de plástico.
2. Tapa de botellas.
3. Palos de plástico.

### Preparación:

1. Se deben cortar dos botellas de plástico.
2. Se unen las dos partes de abajo de las botellas.
3. Con los palos de plástico se hacen agujeros en la botella de plástico, que deben atravesar de un lado al otro.
4. Una vez que ya estén todos los agujeros listos, se debe llenar la botella con las tapas.
5. Finalmente, se insertan los palitos de plástico.

### Sugerencias:

- 1. La finalidad de este juego es que cada persona debe ir sacando los palitos, evitando que se caigan las tapas, al que más se le caigan las tapas, es el que pierde el juego.
- 2. Sacar el palito con la mano hábil o con la mano no hábil.



## Piedras del tesoro

### Ingredientes

1. ½ taza de café que queda en el colador o filtro después de realizado.
2. ½ taza de sal
3. 1 taza de harina de trigo
4. ¼ de taza de arena
5. ¾ de taza de agua.

### Preparación

1. Busca entre los juguetes, aquellos elementos pequeños, como los que se recogen en las piñatas. (Figuritas de superhéroes, de dinosaurios, otros animales, baloncitos, canicas, muñequitas, pulseritas, anillos, monedas, borradores, etc. Serán los tesoros.
2. Mezcla todos los ingredientes en un recipiente grande hasta que quede moldeable. Se arma una piedra redonda, se toma la mitad y se le ponen los tesoros adentro, dándole forma a la piedra y cuidando que los tesoros no queden viéndose. De esta preparación pueden salir cuatro o cinco piedras.
3. Se ponen a secar al aire por dos o tres días.
4. Una vez las piedras estén secas, puedes pintarlas y organizar una búsqueda del tesoro como si fuera una verdadera expedición. Al terminar el juego se abren las piedras para explorar que contienen.



## Recordar tu nombre y sonreír

### Ingredientes:

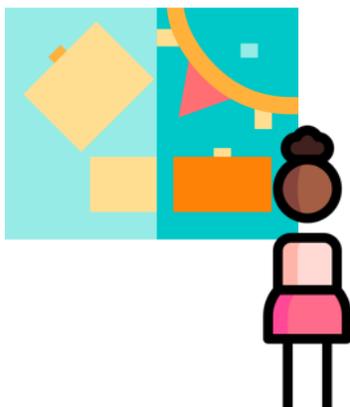
- Un kilo de escucha activa
- Una pizca de disposición
- Un kilo de concentración y atención
- Un litro de buena memoria
- Contar con varios integrantes de la familia para hacer más divertida la receta



### Preparación:

1. Para realizar esta exquisita receta, es importante que te reúnas con todos los integrantes de tu familia: incluidos tus padres, abuelos(as), los niños, las niñas y todos los integrantes de la familia.
2. Empieza explicándoles en qué consiste esta receta; en donde se debe mencionar los nombres que están antes de ellos y después el nombre del participante, así como la comida que eligieron de acuerdo a la primera inicial de su nombre.
3. Para que comprendas mucho mejor la preparación de esta receta, observa el ejemplo: Mi nombre es “Andrea y me gustan las Almojábanas...sigue Juan y dice: el nombre de ella es Andrea, le gustan las almojábanas, mi nombre es Juan y me gusta el Jamón...así sucesivamente hasta que acaben todos los integrantes de tu familia”, esto se repite hasta que un integrante de de tu familia se equivoque.
4. Por ello, tu debes estar muy atento, puesto que la persona que se equivoque debe realizar una penitencia que toda tu familia acuerde, para divertirse y reír.
5. Finalmente, hemos conseguido realizar una receta, fácil, económica y en familia, logrando pasar un momento agradable y generando espacios de distracción y compañía.

## Mural el amor familiar



### Ingredientes:

1. Pliego de papel.
2. Marcadores de colores.
3. Cinta o pegante.
4. Foto de cada uno de los miembros de la familia.

### Preparación:

1. Cada miembro de la familia hace un listado con las palabras, momentos, caricias que recuerda ha recibido de cada miembro de su familia y que más le ha gustado, que lo ha hecho sentir bien, y con el que le han demostrado su cariño.
2. Luego se ubica en el pliego de papel la foto de cada uno, dejando un espacio apropiado entre una y otra, podemos rodear cada imagen de corazones, círculos, estrellas, flores... todo lo que más nos guste y lo coloreamos o decoramos para que quede muy bonito.
3. Colgamos nuestro mural en un sitio que se vea bien, para que reunidos en familia, cada uno vaya escribiendo esas palabras junto a la imagen de cada miembro de la familia.
4. Al final comentaremos entre todos sobre las palabras que hemos escrito, si nos gusta más que nos hablen con estas palabras, que se repitan esas caricias o momentos y si hemos notado cómo ellas han generado alguna diferencia en la forma de relacionarnos unos con otros.

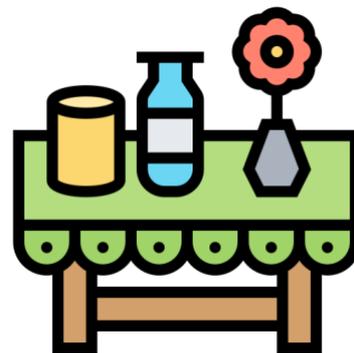
## Centro de mesa

### Ingredientes:

1. Lana, colores, pintura, papel de colores, foamy, tela, hojas de plantas o flores, piedras pequeñas, arena, o cualquier elemento decorativo (se recursivo).
2. Cartón.
3. Pegante.
4. Cinta.

### Preparación:

1. Cada uno de los miembros de la familia asumirá una tarea de acuerdo a su edad y habilidades. (Uno se encarga de cortar el relleno, otro corta las letras, otro dibuja los moldes, otro pega las letras. Lo importante es que todos participen de la actividad).
2. Crear el molde de las letras (iniciales del nombre de cada miembro de la familia, apellido familiar, unión de los nombres).
3. Recorta sobre el cartón. (Pueden darle volumen, cortando las letras dobles, unir las con tiras de cartón se pega con cinta para mayor seguridad)
4. En un recipiente amplio de plástico o de vidrio. Se prepara pegante disuelto con agua en partes iguales, mojar el periódico previamente cortado en tiras, en la mezcla. Escurrirlo y pegarlo sobre las letras. Hasta formar una capa pareja. Dejar secar una noche.
5. Una vez se encuentre secas las letras se procede a decorar, según el gusto y los materiales con los que se cuente.



## Encontrar un tesoro

### Ingredientes:

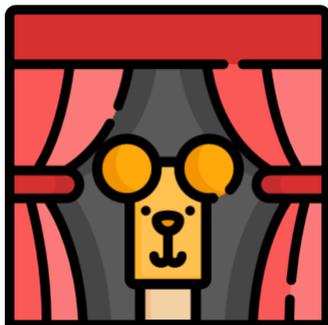
1. Un objeto fácil de esconder
2. Una taza de ingenio
3. Una pizca de habilidad para buscar y encontrar

### Preparación:

1. Debes tomar el objeto y esconderlo sin que los demás se den cuenta.
2. Mientras los demás lo buscan, tu vas diciendo “caliente”, “tibio” o “frío” según se acerquen o se alejen del objeto.
3. Quien encuentra el objeto, esta vez lo esconde.



## Dilo con mímica



### Ingredientes:

1. Papel y lápiz.
2. Una bolsa (no se vale transparente).
3. Varios gramos de ingenio.
4. Tres pizcas de buena comunicación no verbal.

### Preparación:

1. En pequeños papelitos escribes nombres de películas o acciones (lo que se va representar con mímica) y los metes en una bolsa.
2. La familia debe dividirse en dos equipos. Un miembro pasa al frente y debe representar con gestos la película o acción, mientras el resto de su equipo debe adivinar. Si lo hacen, se ganan un punto y siguen jugando.
3. Cuando el equipo pierde, sigue la ronda con el otro equipo.
4. El equipo con más puntos, ganará un premio que previamente han concertado todos.

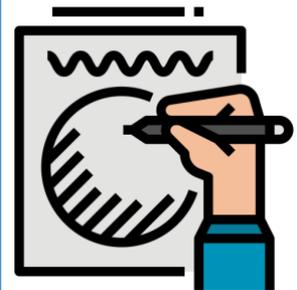
## Dibujando y recordando

### Ingredientes:

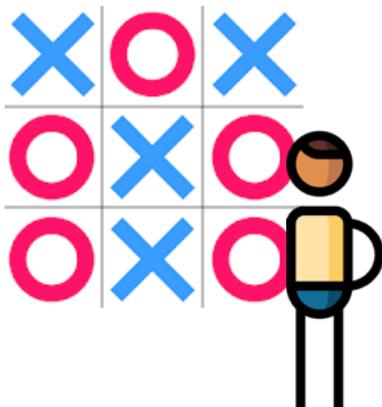
1. Familia unida a término máximo
2. Hojas blancas, lápiz y colores
3. Mucha cooperación
4. Mucha imaginación

### Preparación:

1. Los participantes se deben ubicar en mesa redonda.
2. Cada miembro revuelve lápices y colores y se distribuyen las hojas de papel.
3. Cada integrante de la familia en su hoja va a preparar un dibujo que le recuerde un lugar o momento agradable.
4. Una vez todos hayan terminado su producto cada tratará de adivinar de qué se trata y si no el autor le contará a los demás lo que significa el dibujo para él y prepararán planes y estrategias para volver a repetir esa experiencia una vez se pueda.
5. \*Tiempo de cocción 60 minutos.



## Tablero de triquis con tapas



### Ingredientes:

1. Cinco tapas de un color.
2. Cinco tapas de otro color.
3. Un octavo de cartón.
4. Un marcador.
5. Concentración al máximo.

### Preparación:

1. Se toma el cartón y se realiza con el marcador una tabla con tres columnas y tres filas para un total de nueve cuadros como muestra la gráfica.
2. Una vez realizado revolvemos bien, serán dos jugadores por partida, donde cada uno elige un color y a divertirse, el que primero haga línea recta con su color de tapas elegidas será el ganador, puedes apostar galletas, frutas o lo que te parezca más fácil. ¡Y a jugar!

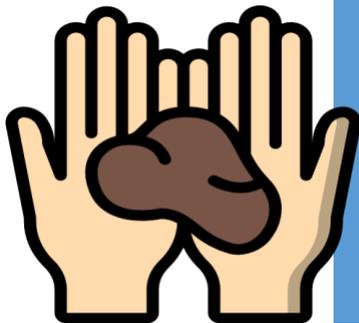
## Plastilina casera

### Ingredientes:

1. Una gran sonrisa.
2. Una taza de harina.
3. Un cuarto de taza de agua.
4. Una pizca de sal.
5. Media cucharadita de aceite.
6. Una pizca de color o cúrcuma o colorantes artificiales.
7. Un recipiente para revolver todos los ingredientes.

### Preparación:

1. Pon la taza de harina en el recipiente, úntate las manos, haz figuras con la harina.
2. Mezcla todos los ingredientes en el recipiente y revuelve con tus manos. Cuando no se pegue a las manos estará lista.
3. Sugerencias:
4. Aunque esta plastilina no es tóxica, no es recomendado comerla.
5. Guárdala en una bolsa plástica bien cerrada.
6. ¿La quieres de colores y no tiene colorantes de cocina? ¡Usa témperas!
7. ¿Quieres que tus figuras se preserven? Usa pegamento en vez del agua y no le añadas aceite. ¡Úsala rápido y no te la comas! Después déjala secar.
8. ¿Quieres hacer arepas? Usa harina de maíz, amasa bolas y aplástalas. Es muy divertido. Luego, llévalas al fuego en familia.





# 10.

## **GUÍA Y RUTA DE PREVENCIÓN DEL CONTAGIO DEL VIRUS ATENCIÓN DE PANDEMIAS Y EPIDEMIAS**

---

Docentes Orientadores de  
la Provincia del Tequendama

Pensando en la importancia de tener información real sobre las enfermedades virales que han generado estos estados de aislamiento, se presenta de manera práctica y didáctica los cuidados, modos de actuar frente a cada una de ellas y una serie de acciones que han de tenerse en cuenta en casa y en familia para prevenirlas. La higiene personal, la limpieza en todos los espacios de la casa, de los elementos y los alimentos de uso cotidiano son la mejor forma de no contraer ni transmitir las enfermedades virales. Mediante un juego para divertirnos en familia, se hace un repaso de lo visto.

Finalmente, se observa cómo Cundinamarca, a través de las entidades municipales y departamentales, en articulación con las nacionales atiende de manera oportuna las diversas situaciones que se presentan por este tipo de situaciones y como cada uno de los habitantes de este planeta puede contribuir quedándose en casa para cuidarse y cuidar a los demás.

## Recomendaciones para evitar enfermedades respiratorias

### Cómo evitar enfermedades respiratorias



Evita cambios bruscos de temperatura



Mantén tu casa limpia y sin polvo



Cubre tu boca al toser



Limpia y desinfecta objetos de uso común



Comer frutas y verduras mejora tus



Lava tus manos con agua y jabón



Evita tocar tu cara, con las manos sucias



Ventila los ambientes a diario

## Quédate en casa

**Cuando estés enfermo o ante una epidemia, sigue las recomendaciones y quédate en casa**



### ¿Qué es el COVID-19?

Es un nuevo virus asociado a la misma familia de virus asociado a la familia del virus del síndrome respiratorio agudo severo SARS y a algunos tipos de resfriado común.

### ¿Cómo se contagia?

Por el contacto directo con una persona infectada cuando esta tose o estornuda. Al tocar superficies contaminadas y luego tocarse la cara.

### ¿Cuáles son los síntomas?

La fiebre, la tos y la insuficiencia respiratoria. En casos más graves la infección puede causar neumonía.

### **Seamos responsables y cuidemos del otro**

Por ti, por tus seres queridos y sobre todo por quienes son héroes en este momento

## Quédate en casa

**QUE LA CORONA NO SEA SOLO PARA EL COVID-19,  
EN CASA NO NOS OLVIDEMOS DEL MOSQUITO**

### VIRUS POR VECTORES

#### TENGA EN CUENTA

**1.**

Estas 3 enfermedades virales solo se transmiten por la picadura del mosquito «Aedes Aegypti».

**2.**

Contrólalo:

- Elimina los empozamientos de agua
- Aplicate repelente
- Usa toldillo
- Ropa que te cubra al máximo

**3.**

Cepille y lave las paredes de los tanques de almacenamiento de agua para consumo humano con cloro

#### **4. Síntomas Generales:**

Dolor de cabeza, dolor muscular, erupciones en la piel, náuseas, sangrado de nariz y encías (Dengue).

### DENGUE

#### ¿QUÉ HACER?

**1.**

Acuda a un centro médico si presenta síntomas y siga el tratamiento recomendado.

**2.**

Reposo en cama





## ZIKA Y CHICUNGUNYA

### ¿QUÉ HACER?

**1.**

Limpeza en casa  
y alrededores

**2.**

Mantenga limpia  
su mascota

**3.**

Consuma  
alimentos  
saludables

**4.**

Acuda a un centro  
médico si presenta  
síntomas y siga el  
tratamiento  
recomendado.

## RUTAS DE ATENCIÓN DE RIESGO PSICOSOCIAL



EMERGENCIAS  
LÍNEA GRATUITA  
NACIONAL



POLICÍA DE INFANCIA Y  
ADOLESCENCIA  
LÍNEA DE ATENCIÓN  
AL CIUDADANO  
BOGOTÁ D.C. 515 91 11 /  
9112



FISCALÍA GENERAL  
DE LA NACIÓN,  
LÍNEA NACIONAL  
018000919748



LÍNEA GRATUITA  
NACIONAL  
01 8000 91 80 80  
O A LA LÍNEA 141



SECRETARÍA DE LA MUJER  
LÍNEA GRATUITA NACIONAL  
155  
WHATSAPP 322 7203458



ATENCIÓN PSICOLÓGICA  
NACIONAL LÍNEA 123

## Ruta de atención del COVID-19 en los municipios de Cundinamarca

En los últimos 14 días, viajó o estuvo en contacto con personas que puedan tener el virus.

NO

SEGUIMIENTO

SI

Usted tiene al menos tres de los siguientes síntomas:  
Tos - fiebre - dolor de garganta - dificultad para respirar

SI

Sin salir de casa guardando la cuarentena llamar a los teléfonos de emergencia de su municipio o la línea nacional de salud **018000955590** y siga las indicaciones según los síntomas reportados. Evite ir al centro de salud.

el personal del hospital se acercará a tomar la muestra y dará el aislamiento preventivo. el resultado se dará en 48 horas

POSITIVO PARA COVID- 19

El personal médico indicará el aislamiento y tratamiento.

**EN CASA:**

Recomendaciones higiene, signos de alarma y las medidas de prevención y protección para los familiares y/o personas que convivan con el paciente.

**EN EL HOSPITAL**

Recibirá el tratamiento y acompañamiento tomando las medidas de prevención y protección.

NEGATIVO PARA COVID- 19

Se realizará seguimiento por los días estipulados por epidemiología.

NO

Recomendaciones:  
aislamiento voluntario en casa por 14 días.

SEGUIMIENTO

**LÍNEA NACIONAL 018000955590 O COMUNÍQUESE A LÍNEA 123**  
PARA ORIENTACIÓN FRENTE A LA PANDEMIA COVID- 19. TENGA A MANO LOS NÚMERO DE TELÉFONO DE LOS HOSPITALES O CENTROS DE SALUD DE SU RESPECTIVA REGIÓN O MUNICIPIO



# 11.

## RESOLUCIÓN Y MEDIACIÓN **DE CONFLICTOS**

Docentes Orientadores  
de la Provincia del Guavio

El conflicto es un hecho cotidiano e inherente a las relaciones, que se pone de manifiesto en las dinámicas familiares y se origina en las situaciones propias de la convivencia. Por lo que es importante entender que no es buenos ni tampoco malo, ya que bien gestionado, permite crecer y mejorar en la forma como nos relacionamos.

En el capítulo Resolución y Mediación de conflictos, se presenta una estrategia que puede ser usada en el hogar y que propone transformar los conflictos en oportunidades para el establecimiento de relaciones positivas, donde cada integrante de la familia se pueda sentir reconocido y valorado.

## ¿Conoces estas situaciones?



Pues eso sucede en todas las familias, es algo normal en la vida, se llaman conflictos y porque así pertenezcamos a la misma familia, todos somos diferentes, con necesidades e intereses distintos.

¿Qué es entonces un conflicto? Son todas esas situaciones que ponen a las personas en oposición porque tienen distintos intereses y motivos.

No son solo diferencia de opinión o de actitudes ante la vida con las cuales podemos estar de acuerdo o no.



**Es posible que en ocasiones no sepamos como actuar adecuadamente ante las situaciones de conflicto, haciéndonos sentir en aprietos o vulnerables.**

## ¿Qué hacer en situación de conflicto?

Imagen 2: Rueda de resolución de conflictos



Fuente: ludik.mx

## Estrategia para el hogar

Hacer del conflicto una oportunidad de encuentro y reconocimiento del otro, en el marco de la convivencia familiar.



Imagen 3. Espacios dialógicos familiares

Adaptado de la Cartilla de Comunidades de aprendizaje actuaciones educativas de éxito.

## No olvidemos ...

Recordemos el valor de la palabra, el encontrarnos, el escuchar al otro y dialogar sobre los sentires, lo que nos afecta y también reconocer nuestras fortalezas personales y familiares.



Querida familia recuerden que todo conflicto es una oportunidad de encuentro y reconocimiento del otro, por lo tanto le sugerimos que conserven los papelitos y los acuerdos a los que llegaron, ya que es una construcción familiar valiosa.



# REFERENCIAS

- Boetsch B., Fierro, M., Gallegos, C., Lesser, M., Narbona. M., Valenzuela, P. (2017). Manual de juegos hechos de material reciclable. Universidad Andres Bello. Chile. Recuperado de [http://repositorio.unab.cl/xmlui/bitstream/handle/ria/7992/a120832\\_Boetsch\\_B\\_La\\_Impor-tancia\\_de\\_las\\_clases\\_de\\_2017\\_Manual.pdf?sequence=2&isAllowed=y](http://repositorio.unab.cl/xmlui/bitstream/handle/ria/7992/a120832_Boetsch_B_La_Impor-tancia_de_las_clases_de_2017_Manual.pdf?sequence=2&isAllowed=y)
- Bowlby, J. (1993). El vínculo afectivo. Barcelona: Paidós Ibérica.
- Buena mente (2016). El método japonés para eliminar estrés de padres e hijos. [Blog]. Recuperado el 24 de marzo de 2020, de <https://buenamente.com/post/con-esta-tecnica-japonesa-reduciras-el-estres-en-tan-solo-5-minutos/>
- CEIP San Agustín. (2012). La constitución. [Video]. Recuperado el 25 de marzo de 2020, de <https://www.youtube.com/watch?v=yt40gAbiQuA>
- Cómo pintar una camiseta (04/05/2014) [Video] Youtube. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=bBDUJl6DiOTs>.
- Crece Bien (2013) Juegos para desarrollar la Inteligencia Emocional [Página Web]. Recuperado el 21 de marzo de 2020 de <https://www.crecebien.es/juegos-para-desarrollar-la-inteligencia-emocional/>
- Despertando las neuronas. (2017). Los Derechos de los Niños y las Niñas - Despertando las Neuronas. [Video]. Recuperado el 24 de marzo de 2020 de <https://www.youtube.com/watch?v=hxRv7BFJtso>

- Díaz de Cerio, J. L. (2001). Educación para la convivencia y para la paz. Educación Primaria. Recuperado de [http://centroderecursos.alboan.org/ebooks/0000/0963/5\\_ZUR\\_EDU.pdf](http://centroderecursos.alboan.org/ebooks/0000/0963/5_ZUR_EDU.pdf)
- Educa y Aprende (2018). Vínculos afectivos 10 orientaciones para fomentar su desarrollo [Página Web]. Recuperado de <https://educayaprende.com/vinculos-afectivos/>
- En Familia AEP (s.f). Padres y adolescentes: cómo mejorar su relación [Página Web]. Recuperado el 24 de marzo de 2020 de <https://enfamilia.aeped.es/edades-etapas/padres-adolescentes-como-mejorar-su-relacion>.
- Feuerstein, R. (1995). Programa de enriquecimiento instrumental. Madrid: Bruño.
- Feuerstein, R. (1996). Experiencia de aprendizaje mediado. Siglo Cero, 106, 28-32.
- García, S. (2014). Proyecto memorable en imágenes. Micro-relato [Blog]. Recuperado del 21 de marzo de 2020 de [http://sandrillupiya.blogspot.com/2014/05/blog-post\\_6.html](http://sandrillupiya.blogspot.com/2014/05/blog-post_6.html).
- Gestionando Hijos. (S.F.). Recursos para educar: guía práctica del buen trato al niño, de plataforma de infancia. [Blog]. Recuperado el 24 de marzo de 2020 de <https://gestionandohijos.com/recursos-para-educar-guia-practica-del-buen-trato-al-nino-de-plataforma-de-infancia/>
- Gobernación de Cundinamarca – Universidad Pedagógica Nacional. (2012). Fortalecimiento de los procesos para la sana convivencia escolar con enfoque de derechos e inclusión en el departamento de Cundinamarca. Recuperado de <https://n9.cl/mw4w>

Gómez, J. H. (2009). Humanización: hacia una educación crítica en derechos humanos. *Universitas Psychologica*, 8(1), 225-236.

Guiainfantil.com (2019) Ideas, consejos y recursos para promover la paz en la familia [Página Web]. Recuperado de <https://www.guiainfantil.com/educacion/valores/ideas-consejos-y-recursos-para-promover-la-paz-en-la-familia/>

Ideas de Colores (2018). Tulipanes al estilo “habos-babos” [Blog]. Recuperado el 21 de marzo de 2020 de [https://www.google.com/url?sa=i&url=http%3A%2F%2Fszinesotletek.blog.hu%2F2018%2F05%2F29%2Ftullcsodak\\_habos-babos\\_stilusban&psig=AOvVaw2A7U7Q-zsPD27sPflWwnck&ust=1585101325133000&source=images&cd=vfe&ved=0CA0QjhxqFwoTCJCrmueAsugCFQAAAAAdAAAAABAf](https://www.google.com/url?sa=i&url=http%3A%2F%2Fszinesotletek.blog.hu%2F2018%2F05%2F29%2Ftullcsodak_habos-babos_stilusban&psig=AOvVaw2A7U7Q-zsPD27sPflWwnck&ust=1585101325133000&source=images&cd=vfe&ved=0CA0QjhxqFwoTCJCrmueAsugCFQAAAAAdAAAAABAf)

Kaliman el hombre increíble todelar colombia audio (22/08/2011) [Video] Youtube. Recuperado de [https://www.youtube.com/watch?v=93pNxxhWSp-8&list=RDCMUJcurln9LylxfPMj3hH5NfqQ&start\\_radio=1&t=5](https://www.youtube.com/watch?v=93pNxxhWSp-8&list=RDCMUJcurln9LylxfPMj3hH5NfqQ&start_radio=1&t=5)

Ley 1098 de 2006. Código de Infancia y Adolescencia. Diario Oficial No. 46.446 de 8 de noviembre de 2006.

Meichenbaum, D. (1987). Manual de Inoculación de estrés. Barcelona: Martinez Roca

Mete tesoros dentro de piedras/Ideas para tus fiestas/Piedras mágicas. (04/06/2015) [Video] Youtube. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=4duhLhcfGKI>,

- Meza, A. (s.f). 5 herramientas de crianza positiva y buen trato en la familia. Recuperado el 25 de marzo de 2020 de <https://amigoslarevista.com/2014/10/23/5-herramientas-de-crianza-positiva-y-buen-trato-en-la-familia/>
- Ministerio de Educación Nacional. República de Colombia. [MEN]. (2003). Serie guías N° 6. Estándares básicos de competencias ciudadanas. Formar para la ciudadanía ¡si es posible!. Recuperado el 24 de marzo de 2020 de [https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-75768\\_archivo\\_pdf.pdf](https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-75768_archivo_pdf.pdf)
- Ministerio de Educación Nacional. República de Colombia. [MEN]. (2010). Programa de educación para el ejercicio de los derechos humanos. Eduderechos. Recuperado el 25 de marzo de 2020 de [https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-241325\\_archivo\\_pdf.pdf](https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-241325_archivo_pdf.pdf)
- Natura (s.f.). Tertulia Dialógica. Cartillas Comunidades de Aprendizaje. Recuperado de <https://www.comunidaddeaprendizaje.com.es/uploads/materials/107/2ba122a52eb0ce50956bc254311e9970.pdf>
- Olatz A. (s.f) El Juego. Jugar en familia: Descubriendo los juegos cooperativos. Recuperado de [https://intered.org/pedagogiadeloscuidados/wp-content/uploads/2017/06/JuegosCooperativos\\_06CAST.pdf](https://intered.org/pedagogiadeloscuidados/wp-content/uploads/2017/06/JuegosCooperativos_06CAST.pdf)
- Olivares, J. y Méndez, F. (1999). Técnicas para la adquisición de habilidades de enfrentamiento. En Olivares, J. & Méndez, F. Técnicas de modificación de conducta (pp. 443-483). Madrid: Biblioteca Nueva.

- Organización de las Naciones Unidas (2015). Declaración universal de los derechos humanos (DUDH). Recuperado el 25 de marzo de 2020 de [https://www.un.org/es/documents/udhr/UDHR\\_booklet\\_SP\\_web.pdf](https://www.un.org/es/documents/udhr/UDHR_booklet_SP_web.pdf)
- Organización Mundial de la Salud (2020). Salud Mental [Página Web]. Recuperado el 24 de marzo de 2020 de [https://www.who.int/topics/mental\\_health/es/](https://www.who.int/topics/mental_health/es/)
- Paz, C. (2018). ¿Cómo estimular el buen trato en la familia?. La nota latina. recuperado el 24 de marzo de 2020 de <https://www.lanota-latina.com/como-estimular-el-buen-trato-en-la-familia/>
- Pozar F. (2014) Manual Inventario de Hábitos de Estudio. Madrid: Tea Ediciones S.A.
- Psicología y Mente (s.f) 32 juegos para jugar en casa (para niños y adultos) [Página Web]. Recuperado el 21 de marzo de 2020 de <https://psicologiaymente.com/desarrollo/juegos-jugar-en-casa>
- Razeto, A. (2016). El involucramiento de las familias en la educación de los niños. Cuatro reflexiones para fortalecer la relación entre familias y escuelas. Páginas de Educación, 9(2), 190-216.
- Razeto, A. (2016). Estrategias para promover la participación de los padres en la educación de sus hijos: el potencial de la visita domiciliaria. Estudios Pedagógicos (Valdivia), 42(2), 449-462. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-07052016000200026>

- Red PAPAZ (2020) #ConectadosParaCuidarnos – Unidos para protegernos: ¿Cómo crear rutinas para nuestros hijos durante la contingencia? [Página Web]. Recuperado el 24 de marzo de 2020 de <https://n9.cl/e1qz>
- Roca, C. (2010). Guía de orientaciones para el buen trato a niños y niñas en el nivel inicial. Corporación Gráfica Navarrete S.A. Recuperado el 25 de marzo de 2020 de <https://www.yumpu.com/es/document/view/14628756/guia-de-orientaciones-para-el-buen-trato-a-ninos-y-ninas-en-el-nivel->
- Rodriguez, T., Garcia, C. M. y Cruz, R. (2005). Técnicas de relajación y autocontrol emocional. Medisur 3(3), 55-70.
- Rubin, B. y Bloch, E. (2001) Intervención en crisis y respuesta al trauma. Teoría y Práctica. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Slaikue, K. (1996) Intervención en crisis. Manual, práctica e investigación. México: Manual Moderno.
- Torras, E. (2020). Tema 2. Familia, educación y centro educativo. Universidad Internacional de la Rioja UNIR.
- UNICEF. (2007). Código de la infancia y la adolescencia versión comentada. Recuperado el 24 de marzo de 2020 de <https://www.unicef.org/colombia/media/196/file/código%20infancia.pdf>
- UNICEF. (2016). El libro de los derechos del niño. Recuperado el 24 de marzo de 2020 de [https://unicef.org.co/libro/Libro\\_Derechos\\_Unicef.pdf](https://unicef.org.co/libro/Libro_Derechos_Unicef.pdf)
- Verdugo, M.A., Rodríguez, A. y Sainz, F. (2012). Escala de calidad de vida familiar. Manual de aplicación. Salamanca: Publicaciones del INICO.



# AGRADECIMIENTO

## Docentes orientadores de Cundinamarca

### Almeidas

Camilo Andrés Gómez Bermúdez, Claudia Viviana Forero Rodríguez, Elda Janeth Higuera Rojas, Gloria A. Saray Toro, Lina Alejandra Hernández Niño, Mary Luz Jara Ordúz, Sonia Rocío Moreno Ortiz.

### Bajo Magdalena

Deisy Astrid Camelo Bustos, Flor Alba Villalba León, Luis Alejandro Restrepo Ramírez, María Carolina Rincón Pedroza.

### Gualivá y Magdalena Medio

Alcira Escobar Bolívar, Antonio Ariza, Inés del Pilar González Martínez, Johana Andrea Peralta, Magaly Jiménez, María Adelaida Perafán Echeverry, Marisol Medina Medina, Niní Johanna Solórzano, Rubí Jazmín Ruiz Suárez.

### Guavio

Ana Lucia Rodríguez Pinzón, Claudia Angélica Beltrán Méndez, Esperanza Venegas Avellaneda, Liliana Sofía Peña Penagos, Raquel Patricia Cortés Vargas, Yamile Gamboa Mur.

### Oriente y Medina

Alberto Benjumea, Amanda Lucia Arévalo Parra, Clara Lucia Torres Díaz, Diana Afanador Rojas, Diana Yurley Acosta, Hasbleidy Shirley Mancera Torres, Juliette Páez Avellaneda, Karla Stephania Pérez Ardila, Nelly Carolina Herreño Vidales, Ruth de Jesús Fonseca Suarez, Yanneth Viviana Cabrera Rojas.

### Rionegro

Andrés Felipe Andrade Walteros, Claudia Yaneth Garzón Espinosa, Magda Liceth Nieto Rincón, Nancy Yolanda López Maldonado, Nelson Guzmán Zamora, Nidia Fabiola Suarez Ramos.

### **Sabana Centro**

Alfonso Augusto Montoya Rodríguez, Alicia Andrea Delgado Santacruz, Andrea Cristina Rozo Gil, Ángela Orjuela Ayala, Carlos Hernando Moreno, Flor Alva Barbosa Moreno, Ginna María Astorquiza, Gloria Elvira Salinas Parra, Janneth Herlinda Palacios González, Laura Ximena García Garzón, Gladys Janneth Sánchez Luna, Jeny Elizabeth Naranjo Espitia, José Luis Luque, María Claudia Bohórquez, María Fernanda Ramírez Corredor, María Paulina Venegas Bernal, Martha Lucía Peña Serna, Mireya Pulido Cortés, Myriam Hernández Velandia, Nancy Magnolia Contreras Duarte, Nohora Esperanza Balceró Cano, Ruth Catalina Martínez Díaz.

### **Sabana Occidente**

Andrea Castiblanco, Diana Marcela Guavita Prieto, Dolly Durán Torres, Myriam Solina Rodríguez, Liz Oriana Perdomo Henao, María Consuelo Galvis.

### **Sumapaz, Sibaté y Alto Magdalena**

Aldemar Moreno Yosa, Blimbor Lucia Leal Silva, Claudia Constanza Villanueva Cañón, Claudia Mabel Rodríguez Cubillos, Edwin Perilla Rueda, Elia Mireia Bedoya Cubillos, Elvia Alexandra Cardozo Mora, Jefferson Peña Arias, Jimmy Isaías Duquino Jiménez, Julye Marcela García Cubillos, Lisbeth Johana Zarate Díaz, María Carolina Castaño Alvarado, Sandra Judith Rodríguez, Margarita María Torres López, Marlen Traslaviña Suárez.

### **Tequendama**

Alexandra Ramos Peñuela, Carolina Peñaloza Garzón, Claudia Rojas Caro, Diana Cristina Sierra Perdomo, Inés Medina Rueda, Ismael Gutiérrez Ramos, Katterine Tristancho Cleves, Liliana Guataquí Matallana, Luis Fernando Gómez Ruiz, María Angélica Beltrán Acosta, Nelsy Yamile Murillo Hernández, Sandra Patricia Gaona Rosas.

### **Ubaté**

Adriana Barrios Salinas, Alba Jazbleidy Deantonio Florido, Edgardo E. Cantillo Pérez, Flor Marina Fresneda Marcelo, Gloria Constanza Chacón Ayala, Jenniffer Andrea Monroy Mendoza, Luz Adriana Rodríguez Páez, Luz Ángela Saavedra, Linda Yurani Uribe Caro  
Luz Myriam Pérez Hernández, Nelly Fabiola Romero Rodríguez, Nohora Patricia Bello Moreno, Tatiana Marcela Betancourt Bernal.



**RED DE ORIENTADORES  
DE CUNDINAMARCA**

