



Jugar en casa

**Guía de recomendaciones,
juegos y actividades para
la primera infancia**

4



Responsable de contenidos

Subsecretaría de Primera Infancia (SSPI)

Secretaría Nacional de Niñez, Adolescencia y Familia (SENAF)

Desarrollo de contenidos

Dirección de Fortalecimiento y Formación en Primera Infancia - SSPI - SENA

Programa Primeros Años - SDNAF - SENA

Mediación, edición y diseño gráfico

Área de Comunicación - SENA

Coordinación editorial

Jefatura de Gabinete - SENA

Con el apoyo del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF)

Foto de tapa: Amanda Sofía Pellenz / Unsplash

Introducción

En la cuarta entrega de esta guía compartimos nuevos artículos de importancia para padres, madres, referentes afectivos o personas que trabajan en instituciones con niños y niñas en su primera infancia. El derecho a los buenos tratos, la importancia de la autonomía desde bebés, la generación de espacios de juego en las rutinas cotidianas y el fomento de la curiosidad en niñas y niños son algunos de los temas que incluimos para reflexionar juntos en esta edición.

Como en las anteriores entregas, encontrarán recetas, juegos y actividades para que niñas y niños de 0 a 5 años realicen en casa junto a sus familias. El objetivo es seguir generando momentos de encuentro lúdicos y creativos durante el aislamiento social preventivo y obligatorio para evitar el contagio del coronavirus (COVID-19).

En esta oportunidad también les acercamos algunas experiencias de niñas y niños en cuarentena, contadas por sus familias. La intención de estos relatos es poner en común las vivencias, aprendizajes y deseos de familias con hijos e hijas en la primera infancia para ayudarnos a reflexionar sobre las nuestras.

Esta guía propone un recorrido abierto con múltiples posibilidades de exploración. Es también una invitación a escuchar las propuestas que surjan de las chicas y los chicos y a ponerlas en juego, acompañándolos activamente en el proceso.

Contenidos de esta guía

- 1. El derecho a los buenos tratos**
- 2. Juegos y actividades para hacer en casa**
- 3. Recetas para cocinar y comer en familia**
- 4. Historias de familias en cuarentena**
- 5. Información importante**

¡Esperamos que la disfruten!

El derecho a los buenos tratos

Todas las niñas y todos los niños tienen derecho a ser bien tratados.

Durante el aislamiento social la convivencia en los hogares se hace más compleja. Es importante que podamos comprender el malestar que expresan a veces las niñas y los niños por esta situación, protegerlos y acompañarlos con una mirada tierna de cuidado.

Promovamos siempre los buenos tratos. Es fundamental que las y los adultos construyamos entornos de respeto, que miremos a las niñas y a los niños amorosamente, que los escuchemos y los ayudemos cuando lo necesiten. Los buenos tratos se transmiten a través de las palabras, las acciones, los gestos, la postura corporal y los tonos de voz. Promover el buen trato es responsabilidad de todos y todas: familias, comunidad y Estado.

Tratamos bien a las niñas y a los niños cuando...



- › Las y los abrazamos, les decimos palabras tiernas, los arrullamos, respetamos sus tiempos.
- › Escuchamos si nos hablan y valoramos lo que dicen. Cuando los miramos, nos ponemos "a su altura" y estamos abiertos a sus necesidades.
- › Reflexionamos sobre sus acciones en lugar de cuestionarlos como personas. Por ejemplo, cuando decimos "si hacés esto te podés lastimar" en lugar de "quedate quieto, vos siempre molestando".
- › Consideramos que son protagonistas activos de su desarrollo y no una posesión de los adultos.

A veces las y los adultos nos sentimos agobiados y nos resulta más difícil mantener los buenos tratos, pero es necesario encontrar estrategias para hacerlo.

Las conductas de las personas adultas hacia los más pequeños tienen efectos. Si les pegamos, les gritamos o los insultamos, los niños y las niñas sufren.

Juegos y actividades para hacer en casa

El juego en la vida cotidiana

El juego es una manifestación humana y autónoma, es un espacio donde todo es posible, es un proceso transformador. El sentido del juego es jugar por jugar, no tiene una finalidad. Al jugar, los bebés, las niñas y los niños conocen y se apropián de la realidad, imaginan, inventan, crean y exploran con todos sus sentidos. Los y las adultos habilitamos el juego cuando proponemos experiencias que favorezcan la iniciativa de niñas y niños, que los motiven a participar en actividades cotidianas.

Para fomentar el juego como parte de las rutinas cotidianas, sugerimos:

- › Promover espacios seguros y disponibles para que niñas y niños puedan apropiarse de ellos, moverse en libertad y transformarlos en relación con lo que imaginan y crean durante sus juegos.
- › Ubicar objetos diversos a su alcance para posibilitar la exploración libre.
- › A partir de que pueden sentarse por sí mismos, ofrecer contenedores para jugar: palanganas, cajas, cestos, canastos, etc.
- › Poner a disposición telas, pañuelos y sábanas para jugar.
- › Colgar una soga a su alcance y ofrecerles broches para que puedan tender su propia ropa.
- › Invitar a que participen en la preparación de la comida o que colaboren en poner la mesa.
- › Permitir que puedan servirse de manera autónoma de una jarra de plástico con poca agua.
- › Habilitar que el juego se pueda retomar después de que se interrumpe, por ejemplo, para ir a comer.
- › Para bebés: proponerles formas de participar activamente en sus rutinas de cambiado de pañal, alimentación o baño.



Santi (18 meses) tiene buen equilibrio y manejo de su cuerpo, lo que le permite concentrarse en el broche y en la prenda.

Fotos: Gonzalo Román

Sebastián (3 años) juega con el papá a que el colchón es un caballo. Bien agarrado, apoya la espalda en el pecho del papá mientras el caballo se mueve generando bastante inestabilidad y emoción. Los desequilibrios son interesantes y placenteros, ¡siempre y cuando haya un sostén seguro que acompañe!

Cuenta el papá de Sebastián:

"En casa, cambiamos el sillón de lugar provisoriamente. Sebi trepó solo por los apoyabrazos y por el respaldo de este pesado sillón y llegó a la "cima". Estaba orgulloso de llegar a la parte más alta de la puerta, adonde nunca había

llegado antes. En cuarentena, no queda otra que recrear los espacios, los objetos, los desafíos. No nos pareció peligroso. ¡Lo vimos muy seguro y feliz! Así, día tras día, la casa se desordena y se vuelve a ordenar. Recrear los objetos y poner mucha creatividad son las estrategias para no caer en la monotonía y el aburrimiento".



Foto: Martín Muñoz

Los bebés, las niñas y los niños pequeños necesitan estar acompañados por personas adultas mientras juegan. Los materiales que se les ofrezcan para el juego tienen que estar limpios, ser lo suficientemente grandes para que no se los puedan tragarse, no tener aristas filosas ni capas de pintura que se puedan descascarar.

Para jugar en familia

Sonajero casero

Para bebés

Foto: www.juguetes.org/



Para construir este sonajero vamos a necesitar una botella plástica transparente pequeña y limpia. Debe ser chica, de aproximadamente 250 cm³ (para que los bebés puedan moverla sin dificultad) y tener una tapa que cierre bien. Podemos usar una botella más grande para niños y niñas de más edad que ya puedan manipular objetos de ese tamaño.

Adentro de la botella podemos meter diferentes objetos: pedacitos de plástico, bolitas, semillas, cuentas. Cuanto más diversos y más coloridos, mejor quedará el sonajero. Es muy importante que la tapa cierre bien; recomendamos pegarla o reforzar el cierre con cinta para que no se pueda abrir.

¡Listo el sonajero! Los y las bebés se verán atraídos por sus colores y sus sonidos. También podemos atarle un hilo en el pico de la botella para que lo hagan rodar y tiren de él.

Caricias y mimos

Para bebés

La caricia tiene que ser placentera para quien la da y para quien la recibe. Por eso, cada vez que vamos a desvestir a un bebé es muy importante que podamos anticiparle todo lo que va a ocurrir con su cuerpo. También recordemos cambiarlo con mucha suavidad, para que viva ese momento como una “envoltura” y “desenvoltura”.

Como explicamos en el artículo **Potenciar la autonomía** de esta guía, el juego de los bebés es autónomo. Los momentos del baño o del cambio de ropa y de pañal son verdaderas oportunidades para jugar, reconocerse a ellos mismos y relacionarse con los adultos. Estas rutinas, para los y las bebés, son momentos de juego en sí mismos.

A medida que vamos desvistiendo al bebé, secándolo con una toalla suave o higienizándolo, podemos decirle todo lo que va ocurriendo e ir observando qué respuestas

nos brinda con sus sonidos, sus movimientos y sus expresiones. Veremos que cada vez estará más interesado en colaborar (por ejemplo, para dar una mano o un pie). La verdadera imagen corporal se construye con un otro significativo que habilite al bebé a tener un registro de todo lo que pasa con su cuerpo.

Para acompañar estos momentos, les proponemos escuchar las siguientes canciones:

› **Tu Tu Teshcote**

(canción de cuna azteca),
de Lorain Fox

› **Duerme Negrita**,

de Bola de Nieve

› **Toc Toc**, de Luis Pescetti

¡Las dos primeras también
pueden escucharlas a la hora
de dormir!



Trotan los caballos, ¿los acompañamos?

A partir de 2 años de edad

Una vez que los niños y las niñas ya caminan con seguridad y conquistaron el equilibrio de su propio cuerpo, se interesarán por jugar con los desequilibrios. Aparecen los saltos, el treparse a lugares cada vez más altos y el hamacarse.

Algunos juegos de caballitos que trotan y galopan o burritos que suben y bajan montañas podrán ser la base para estas propuestas. Pueden jugar con su niño o niña apoyándolo en sus piernas mientras están sentados, o bien sentándolo en sus tobillos o a upa. También es posible hacerlo caminando, llevando el ritmo mientras caminan y trotan.

Para proponer este juego es importante tener en cuenta las posibilidades de cada niña o niño pequeño. Que siempre sea un juego de a dos, acordado y compartido, es fundamental para convertirlo en un momento placentero.

Hay una canción tradicional y popular que se llama “En un caballito gris” que pueden cantar mientras hacen este juego:

*En un caballito gris, (nombre del bebé o niño/a) se fue a París
 En un caballito blanco, (nombre del bebé o niño/a) se fue al campo
 Al paso, al paso
 Al trote, al trote
 Al galope, galope, galope
 Repetir*

Pueden ver un video de este juego [acá](#).

De paseo

Para toda la familia

Todos los integrantes de la familia que quieran participar comenzarán a caminar por el espacio que tengan en casa, al ritmo del golpeteo de una cuchara contra un recipiente o de alguna canción para bailar. Cuando el sonido se detenga, la persona que coordine el juego les propondrá a los jugadores distintas acciones:

- › Mirar determinado objeto que haya en la casa.
- › Nombrar a algún integrante de la familia que esté presente o no.
- › Saludarse con un abrazo.
- › Acercarse todos al medio.
- › Saltar, girar, agacharse o realizar otros movimientos.
- › Otros desafíos que puedan inventar.

Después de realizar cada acción, se reanudará la música durante unos momentos y luego se volverá a detener.

Todas las acciones que se propongan tienen que ser muy breves para que no se pierda el hilo del juego y continúe el movimiento.

Los bebés que aún no caminan pueden jugar a upa de algún adulto.



Para pensar...

Fomentar la curiosidad desde la primera infancia

Cuando los bebés nos siguen con la mirada o giran la cabeza decimos que están “curioseando”, también cuando quieren tocar los objetos que tienen cerca o cuando se llevan cosas a la boca. Así descubren el mundo, su cuerpo y el de los demás.

Cuando aún no hablan, la curiosidad se manifiesta al tocar, chupar, oler los objetos o cuando se llevan a la boca partes de su cuerpo.

¡Las y los adultos los acompañamos a conocer el mundo! ¿Cómo lo hacemos? Brindando espacios y objetos seguros e interesantes, que inviten a investigar y a disfrutar, donde puedan moverse con libertad y sean acompañados con miradas que sostengan.

Cuando las niñas y los niños empiezan a hablar, la curiosidad aparece a través de preguntas. Algunas nos pueden inquietar y quizás sean difíciles de responder: las diferencias entre su cuerpo y el de los demás, de dónde vienen los bebés, a dónde van las personas que mueren. Es importante escuchar qué preguntan y cuáles son sus teorías.



Una mamá iba manejando con su hijita de tres años sentada detrás, ella le pregunta:
-¿Mamá, cómo se hace el amor?
-¿Qué me estás preguntando? - retruca la mamá.
-Esto, ¿ves?, no me sale, ¿cómo se hace?
 Y le señala sus intentos por dibujar ¡un corazón!

Cuando hay preguntas que no sabemos responder, vale responder “no sé” y buscar juntos la respuesta.

En estos tiempos de COVID-19, pueden aparecer temores y preguntas sobre la pandemia. Las niñas y los niños perdieron sus rutinas, no ven a sus familiares ni a sus amigos e intuyen las preocupaciones adultas. Todos estos cambios pueden producir alteraciones en sus emociones y en sus comportamientos. Es importante ser adultos disponibles, escucharlos y regular la información que reciben.



(1) Del libro Educación Sexual Integral. Una oportunidad para la ternura. Reflexiones y propuestas para abordar en las salas de nivel inicial y compartir con las familias. Liliana Maltz. Novedades educativas (2018).

Recetas para cocinar y comer en familia

Compartimos dos recetas fáciles que permiten que niñas y niños participen en algunos pasos de la preparación. Cocinar en familia afianza los vínculos y fortalece la confianza de las personas adultas en las posibilidades de los más pequeños.

Chipa de batata

Olga de Caa Catí, General Paz, provincia de Corrientes, nos cuenta:

"Esta receta es ideal para el desayuno o la merienda. La suelo acompañar con jugo de naranja recién exprimido y jugamos al avioncito cuando comemos los chipa".



› Ingredientes

Para 20 unidades (5 personas):

- › Fécula de mandioca: 300 gr
- › Batata cocida pisada fría: 50 gr ($\frac{1}{2}$ batata chica)
- › Queso rallado: 2 cucharadas soperas
- › Huevos: 1 unidad
- › Polvo para hornear: 1 cucharadita
- › Manteca: 50 gr
- › Leche/agua: cantidad necesaria

› Preparación:

Primero nos lavamos las manos. Para empezar la preparación, colocamos en un bol el almidón o fécula y espolvoreamos con el polvo de hornear y el queso rallado. Luego hacemos un hueco en el centro y ubicamos ahí la batata pisada, el huevo y la manteca en trozos. Incorporamos el agua o la leche y amasamos hasta que se unifiquen los ingredientes.

Armamos bolitas y las colocamos en una bandeja enmantecada en el horno a temperatura media.



¡Recordemos separar un bollito de masa para que los más pequeños puedan jugar!

Pizza de acelga

Nos cuenta Juana Keka Leguizamón, del barrio Costanera-Banda del Río Salí de San Miguel de Tucumán, que esta receta la aprendió de una vecina y que es la forma que encontró para que su familia coma acelga con todas sus vitaminas.

"Siempre que les sirvo la comida a mis nietos les pregunto si pueden adivinar el ingrediente secreto que la hace tan rica. Ellos me contestan: Amor abuela, amor", relata Keka.



› Ingredientes

Para 6 personas

- › Acelga: 1 atado
- › Huevos: 3 unidades
- › Cebolla: 1 unidad
- › Harina común: 1 ½ taza
- › Tomates: 4 unidades
- › Queso cremoso: 100 gramos
- › Pimienta a gusto

› Preparación

Hervir la acelga durante unos minutos, colar y escurrir bien. En un bol batir los 3 huevos y, de a poco, incorporar la harina.

Condimentar a gusto y luego incorporar la acelga (previamente picada chiquitita) junto con la cebolla rehogada. Verter toda la mezcla en una sartén con aceite y cocinar por 15 minutos a fuego lento, hasta que el huevo se haya cocinado.

Apagar el fuego, cubrir con salsa de tomate y tiras de queso, tapar y dejar gratinar.

Luego servir y ¡a disfrutar!

Esta receta se puede hacer con espinaca o con una mezcla de hojas de remolacha y zanahoria rallada para incorporar otras verduras y más variedad de nutrientes.



Para pensar...**Potenciar la autonomía**

Hablar de autonomía en niños y niñas pequeñas implica dejar de lado la idea de que, desde bebés, hay que enseñarles todo. Es necesario que los y las adultas nos preguntemos qué idea de sujeto, de persona, de niño y niña tenemos. ¿Concebimos la idea de un ser libre, seguro, con iniciativas, capaz de elegir y pensar por sí mismo, abierto al mundo, sensible, solidario? ¿O de un ser pasivo, expectante de lo que le digan que tiene que hacer, sumiso, inseguro, que compite para ganar siempre?

Nuestra perspectiva prioriza los derechos de los niños y las niñas; por eso, pone de manifiesto lo que ellas y ellos son, lo que saben y lo que nos pueden enseñar como sujetos activos, competentes y con iniciativas propias, que son la base del ser y estar en el mundo, del aprendizaje.

Los bebés, niños y niñas son capaces de expresar y hacer muchas cosas si tienen sus necesidades básicas satisfechas (comida, sueño, higiene). Estas capacidades muchas veces se minimizan o se les resta importancia.

Para conocer a los niños y a las niñas es muy importante mirar qué hacen, cómo lo hacen, qué les interesa, qué sienten, cómo viven la conquista de todas sus posturas, movimientos y manipulaciones por sí mismos, sin ayuda. **Si miramos con atención, los y las adultas descubriremos el enorme caudal de conocimientos que alcanzan, cada vez más complejos, de acuerdo a los propios ritmos, niveles de maduración e intereses.** Es cuestión de darles la oportunidad de probar, de elegir, de cuestionarse, de comparar. Es un proceso que nos va a asombrar.

Para observar y reflexionar...**La conquista de la autonomía de Sebastián**

En la foto vemos a Sebastián, de 3 años, trepado al sillón.

¿Cómo fue posible que, a los 3 años, Sebastián trepe al sillón con tanta seguridad, armonía corporal y equilibrio? ¿Qué nos provoca ver esta foto?

¿Cómo es su mirada, su actitud? ¿Cómo están sus pies? ¿Cómo es la superficie del sillón, es resbalosa? ¿Qué nos demuestra este logro? ¿Qué procesos previos, relacionados a la autonomía, al “saber hacer” y al sentimiento de eficacia habrá transitado previamente Sebastián?

Antes de este logro, pasaron muchas cosas para que él pueda subirse al sillón.

Compartimos esta secuencia de fotos de Sebastián para observar y reflexionar sobre el proceso de autonomía de nuestros hijos e hijas.

Fotos: Martín Muñoz



Relatos de familias en cuarentena

En esta sección compartimos testimonios de familias con hijos e hijas en la primera infancia que nos cuentan cómo transitan el aislamiento social preventivo y obligatorio. Esperamos que les sean útiles para reflexionar acerca de sus propias vivencias y tomar ideas o recursos para implementar en sus familias.

Lactancia en tiempos de pandemia

(Barrio San Agustín, Santa Fe, Capital)

Cuenta Gisell (mamá de Teo de 1 mes y medio):



Foto: Ileana Gisel Carranza

Durante el embarazo y en este tiempo que llevo de lactancia, me sirvió mucho compartir con compañeras del barrio, nos íbamos contando qué sentíamos, cómo nos estábamos preparando, qué habíamos leído.

No me resultó difícil que el bebé se prenda a la teta, fue algo bastante sencillo por suerte. Es mi experiencia; la de las chicas, no. Nos fuimos pasando tips de lo que habíamos hecho.

Me sirvió muchísimo que la pediatra me ayude a prenderlo, pero a su vez pensaba qué difícil sería en el caso de que no se prenda, porque los turnos no están siendo como siempre, tampoco tenés la posibilidad de acercarte a los círculos o a los espacios que hay donde te ayudan en la lactancia. Nosotras nos mandamos audios, videos y fotos de cómo estábamos haciéndolo, cómo lo poníamos al bebé, cómo estaba bien, cómo no. Al conversar, pudimos darnos cuenta lo que pensábamos: que nos daría pudor al dar la teta en público. Si bien no salimos mucho, en los controles, en las salas de espera, charlando pudimos romper con ese prejuicio que no nos ayuda porque es nuestro derecho poder amamantar a nuestro bebé en cualquier lugar.

Durante la pandemia hicimos un ejercicio con las chicas que era dibujar un súper héroe, elegirle un poder y contar una historia. Ya habiendo transitado las primeras semanas de lactancia, la verdad es que amamantar es un súper poder: tener la posibilidad de darle un alimento a tu bebé y que eso a su vez le genere salud y lo calme cuando está molesto. Amamantar se convirtió en uno de los poderes que elegimos.

¡Gracias Gisell por compartir tu historia!

Ganas de volver a la escuela

(Barrio Talleres Sur, Bahía Blanca, Provincia de Buenos Aires)

Cuenta Adriana (mamá de Guadalupe de 5 meses, de Gael de 4 años y de Elizabeth de 6 años):

Foto: Adriana Arévalo

Mis hijos expresan sus emociones, tristes nunca los veo, siempre están jugando, saltando, entretenidos cuando salen a jugar al patio, nunca los escuché decir que tengan miedo. Lo que les gustaría más es volver a la escuela.

La verdad lo que más comparto con ellos son charlas, hablo más, los ayudo a pintar, a escribir, me hacen preguntas de lo que ven en la tele, me preguntan qué es eso, qué significa y yo les contesto.

¡Gracias Adriana por compartir tu historia!



Preocupación por el encierro

(Villa Ocampo, Santa Fe)

Cuenta Erika (mamá de Niza de 7 meses):

Las primeras semanas de cuarentena noté que llegaba la tardecita, que era el horario que más o menos empezábamos a salir fuera de casa, y Niza llorisqueaba y me daba cuenta de que estaba molesta. Después se acostumbró a estar en casa, ella es de dormir mucho y aprovechaba para dormir. Yo trato de sacarla a la galería como para que ella se despeje un poquito.



Foto: Erika Méndez

Por ahora está bien, no noto ningún cambio, pero la que estoy preocupada soy yo porque de los 7 meses que tiene la bebé, más de la mitad de su vida la pasamos encerrados. Así que justo los primeros meses, que es cuando se supone que más necesita los estímulos de afuera, de la plaza, de los árboles, de los pájaros, fueron los primeros meses donde más encerrados estamos. Ella está bien, la que me preocupo soy yo, no sé cuáles serán las consecuencias para el día de mañana. No es lo mismo estar acá en casa que salir a la plaza a socializar. Ese es mi pensamiento y mi preocupación.

¡Gracias Erika por compartir tu historia!

Actividades en familia

(Barrio Los Amores, Villa Ocampo, Santa Fe)

Cuenta Pamela (mamá de Rodrigo de 6 años y Ema de 2 años):

Yo estoy con mi familia, mi marido es albañil, yo soy ama de casa y tengo un pequeño emprendimiento de crochet. Tenemos dos hijos. Con el tema de la cuarentena, al principio nos costó bastante hacerles entender a los chicos que no podían salir, que no podían ir a ver a sus abuelos, era complicado tenerlos acá todo el día y tratar de entretenérlas. Mi hijo va justo al último año de jardín, lo acompañamos con sus actividades: pintamos, jugamos juntos, cantamos... así la fuimos llevando. Ellos cambiaron bastante su actitud, están bastante ansiosos y nerviosos, como nosotros, igual siempre vamos haciendo cosas para entretenérlas. Esperemos que ya todo esto pase pronto...



Fotos: Pamela Bernachea

¡Gracias Pamela por compartir tu historia!

Inquietudes y preguntas

(Barrio Martín Fierro, Bahía Blanca, Provincia de Buenos Aires)

Cuenta Catalina (mamá de Santiago de 6 años, de Lautaro, de 4 años y de Tiziana de 4 meses):

Los niños están bastante inquietos porque quieren ir para todos lados y no pueden ir a ninguno, quieren volver al jardín, ver a las señoritas.

Los dos mayores lo toman diferente, uno entiende y el otro no.

La bebé está siempre sonriendo y feliz, la verdad nos contagia con su sonrisa muy hermosa. Hacemos más tareas, leemos más cuentos, los puedo ayudar a aprender y miramos películas de dibujos o familiares. Me preguntan muchas cosas, por ejemplo, el significado de palabras que no conocen y cuándo vamos a salir.

¡Gracias Catalina por compartir tu historia!



Foto: Catalina Berth

Las niñas y los niños dicen...

Manu (2 años), Bella Vista, Provincia de Buenos Aires

"Manu extraña los espacios verdes, el parque. Frecuentemente pregunta ¿cuándo nos vamos de vacaciones? Y cada vez que ve un paisaje dice: ¡quiero ir ahí! En tanto espera, juega a explorar y a descubrir nuevos espacios, aprovecha todos los recursos que encuentra en casa para crear, reírse y divertirse. Y como familia estamos para acompañarlo", relata Verónica, la mamá de Manu.



Fotos: Verónica Müller

Fran (4 años), Barrio Siglo XX, Capital, Santiago del Estero

"Fran es un niño feliz jugando en casa. Muchas veces prepara su mochila y pide ir al jardín porque extraña a su seño y a sus compañeritos, pero comprende que debemos cuidar a la Nona y que estamos más seguros en casa", cuenta Andrea, la mamá de Fran.

Fernando (5 años), San Pedro, Jujuy

"Fernando está muy cambiado, está más rebelde, ahora contesta. Al principio de la cuarentena solía jugar en el patio de la casa con sus juguetes, pero con el paso del tiempo dejó de lado los juguetes y ya no quiere jugar con ellos... Lo que Fernando siempre pregunta es cuándo va a poder salir y por qué no atrapan al bicho", cuenta la familia de Fernando.

Lucas (3 años), Barrio Siglo XX, Capital, Santiago del Estero

"Lucas es el más pequeño de la familia, está muy inquieto y siempre pregunta cuándo se irá el coronavirus para ser libre otra vez y que la Tierra deje de estar triste", cuenta Romina, la mamá de Lucas.



Foto: Martín Muñoz

Sebastián (3 años), CABA

"Sebi juega mucho a irse de vacaciones. A Mar Azul, donde fuimos este verano, o a Mendoza. También extraña mucho a su vecino. Pasaban casi todos los días juntos, al menos un rato, es su amiguito de la misma edad", cuenta Martín, el papá de Sebi.

¡Gracias a todas las familias por compartir sus experiencias!

INFORMACIÓN IMPORTANTE

Aplicación CUIDAR

La aplicación Cuidar - Covid 19 posibilita el **autodiagnóstico de síntomas, brinda asistencia y recomendaciones** en el caso de compatibilidad con coronavirus y proporciona herramientas de contacto de esos casos a las autoridades sanitarias.

Además, Cuidar se vincula con el **Certificado de Circulación** y permite tramitarlo. La tramitación del **Certificado Único Habilitante para Circulación (CUHC)**, que puede vincularse con la aplicación, tiene carácter de obligatoriedad. Durante el aislamiento social, preventivo y obligatorio por la pandemia de coronavirus COVID-19, solo se puede viajar en medios de transporte y circular más allá de los comercios de cercanía si la persona forma parte de alguno de los grupos exceptuados y posee el Certificado de Circulación.

Descargá la app acá: <https://www.argentina.gob.ar/aplicaciones/coronavirus>



Para canalizar dudas sobre el coronavirus (COVID-19), los síntomas y cómo prevenirllo, se puede llamar al **120**, una línea gratuita del Ministerio de Salud de la Nación disponible las 24 horas. O ingresar a la web oficial [argentina.gob.ar/coronavirus](https://www.argentina.gob.ar/coronavirus).

Es muy importante informarnos siempre a través de las fuentes oficiales.

INFORMACIÓN IMPORTANTE

#LactanciaMaterna

La lactancia materna es la mejor forma de alimentar al bebé. Nutre para un crecimiento saludable y refuerza las defensas ante muchas enfermedades.

La [Organización Mundial de la Salud](#) y el [Ministerio de Salud de la Nación](#) recomiendan la lactancia materna exclusiva hasta los seis meses de vida y luego continuar la lactancia hasta los dos años o más, con el agregado progresivo de alimentos.

Para sostener la lactancia materna es necesario contar con el apoyo de toda la comunidad: el acompañamiento de la pareja, la familia y todo el entorno (esto incluye la distribución de las tareas domésticas y de cuidado entre progenitores).



Foto: Ministerio de Salud Pública de Misiones

Argentina unida



En el contexto de la pandemia de COVID-19 se sugiere mantener la lactancia, lavándose las manos y usando barbijo. Para conocer más recomendaciones sobre lactancia materna en contexto de pandemia, ingresá en este [sitio web](#):

Compartimos una serie de [videos](#) realizados en el marco de la campaña de sensibilización por la Semana Mundial de #LactanciaMaterna.

INFORMACIÓN IMPORTANTE



La línea de las chicas y los chicos

Gratuita y confidencial.
Todos los días, las 24 horas.

argentina.gob.ar/linea102

Argentina unida





Secretaría Nacional de Niñez,
Adolescencia y Familia



Ministerio de
Desarrollo Social
Argentina