



El futuro  
es de todos

Gobierno  
de Colombia

# # Mis Manos Te Enseñan

**Experiencias de cuidado  
y crianza en el hogar**  
en tiempos de Coronavirus





# PRESENTACIÓN

## Estimadas comunidades, familias, madres, padres y cuidadores:

Las orientaciones sobre las prácticas de cuidado y crianza continúan y para nosotros es prioritario acompañarlos en estos procesos, al igual que seguir garantizando la alimentación de la familia y la permanencia en los hogares.

Sabemos que bajo las circunstancias actuales, las medidas preventivas reiteran la importancia de quedarnos en casa. Por esta razón, los invitamos a seguir aprovechando este tiempo en familia, a que se diviertan con las niñas y los niños y a que hagamos de nuestros hogares un espacio lleno de exploraciones, juegos, expresiones artísticas y disfrute de la literatura.

Recorreremos un camino juntos, lleno de aventuras y retos, en el que encontraremos diversas actividades, recomendaciones, experiencias y consejos para compartir con las niñas, los niños, las mujeres gestantes y las familias, durante este aislamiento preventivo obligatorio.

Es así como hemos creado un mapa que los guiará en el descubrimiento de los diferentes tipos de tesoros que allí se encuentran:

**Mis manos te enseñan:** con tesoros para la exploración, el juego y el desarrollo de experiencias artísticas con las niñas, los niños y las mujeres gestantes. Esperamos que disfruten y hagan un uso adecuado de los materiales que vienen incluidos en este kit.

**Mis manos te enseñan a alimentarnos:** con tesoros relacionados con alimentación y hábitos de vida saludable.

**Mis manos te enseñan a cuidarnos:** con tesoros sobre recomendaciones para cuidar a las niñas, niños y mujeres gestantes en los espacios y entornos del y alrededor del hogar.

**Mis manos te enseñan a protegernos:** con tesoros para prevenir situaciones que vulneren o atenten contra la integridad y la vida de las niñas, los niños y las mujeres gestantes. En más detalle, se trata de tesoros que nos enseñan a manejar y a hablar sobre las emociones.

### Ten en cuenta que

Podrán explorar este camino como ustedes deseen; no necesitan un orden especial para dirigirse a alguno de los lugares del mapa.

**ESPERAMOS QUE DISFRUTEN DE ESTA AVENTURA...**



¿QUIÉNES ME ACOMPAÑARÁN  
A BUSCAR LOS TESOROS?

MIS JUEGOS  
FAVORITOS SON:

LA MONTAÑA



EL CAFETAL



EL VOLCÁN



MI COMIDA FAVORITA ES:

MI ÚLTIMA CAÍDA O  
ACCIDENTE FUE...



EN MIS RATOS  
LIBRES ME GUSTA...

LA PLAYA



ME SIENTO MUY  
FELIZ CUANDO...

EL MORICHAL



ME MOLESTO  
CUANDO...

LA CIÉNAGA



## LA MONTAÑA



### Sabías que...

Con papel blanco podemos hacer barcos. Recordemos cómo lo hacíamos antes y enseñemos a las niñas y niños a elaborarlos; animemos a todos en casa a hacerlos y a pintarlos. También se pueden usar las hojas en blanco para armar un álbum de tesoros: pegamos hojas secas, botones, empaques, pequeños dibujos, recortes especiales de una revista, serpentinas y cintas de colores, pegatinas, calcomanías o podemos llenar las hojas de sellos.

## MIS MANOS TE ENSEÑAN

### ¿Qué necesitamos?

- Papel blanco.
- Témperas.
- Cinta.
- Objetos como sogas, pita, lana o un cordón de zapato.

### Vamos a crear un... Carnaval de colores

Seguimos recorriendo la isla y encontramos dos tesoros: **papel blanco y témperas**. Extiende varias hojas en el piso: pueden fijarlas con cinta para que no se muevan o simplemente colocarlas sobre el suelo. Podemos inflar algunas bombas, untarlas de pintura de muchos colores, dejarlas volar hasta que caigan sobre las hojas blancas y ver las curiosas formas que se hacen. Podemos buscar en casa, sogas, pita, lana o el cordón de un zapato; untarlos de tempera de varios colores y jugar a hacer culebritas, ondas o cualquier forma sobre las hojas blancas. También podemos hacer muchas tiras de papel blanco y dibujar huellas sobre el piso, con la punta de los dedos y pintura; luego podemos unir las tiras con estas tiras de papel. Al final, también pintaremos las tiras de papel con los dedos y podremos mezclar los colores a nuestro antojo.

### ¿Qué estamos viviendo?

### ¿Qué estamos aprendiendo?

Con esta experiencia, las niñas y los niños observan a los adultos mientras hacen actividades y los imitan, señalan o conversan sobre objetos sencillos, que manipulan y exploran de muchas formas. Se sienten atraídos por acciones como untarse y dejar huella sobre superficies, sin formas o siluetas totalmente definidas. Algunos niños y niñas descubren materiales y otros los reconocen.

## MIS MANOS TE ENSEÑAN A PROTEGERNOS

En el camino de la búsqueda de tesoros, podemos encontrarnos con otras y otros y debemos aprender a reconocer sus emociones, "ponerse en el lugar del otro". A esto le llamamos empatía.

Cada persona vive y pasa por diferentes emociones, de acuerdo a su experiencia o su historia de vida. Cuando estamos en una comunidad o familia, cada integrante es un ser único y aunque experimentemos la misma situación en casa, la vivimos de manera diferente. Por lo tanto, es importante buscar estrategias para saber qué está pasando con el otro, por ejemplo, preguntarle qué siente o qué piensa, escucharlo, escribir cartas y compartirlas, darle espacios para estar solo, abrazarlo, entre otras.

## MIS MANOS TE ENSEÑAN A ALIMENTARNOS

Nombre de la preparación	Ingredientes	Medida o cantidad	Preparación
Buñuelo de papa o de arroz	Esta receta alcanza para 12 porciones grandes. Nota: si prefiere, para esta receta puede utilizar 4 pocillos de arroz cocido.		
	Harina de trigo	2 cucharadas soperas	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cocine las papas peladas hasta que ablanden, escúrralas y déjelas enfriar.</li> <li>2. Triture las papas con un tenedor.</li> <li>3. Ralle el queso y mézclelo con el puré de papa, la harina, el huevo y el azúcar.</li> <li>4. Amase bien la mezcla y agregue la leche, poco a poco, hasta obtener una masa suave.</li> <li>5. Forme los buñuelos y cubra cada uno completamente con la miga de pan o pan rallado.</li> <li>6. En una olla o sartén ponga a calentar aceite suficiente.</li> <li>7. Cuando el aceite esté caliente, fría los buñuelos hasta que estén dorados.</li> </ol>
	Papa común	4 unidades medianas	
	Queso	½ libra	
	Huevo	1 unidad	
	Leche líquida	½ pocillo tintero	
	Miga de pan o pan rallado	½ pocillo	
	Aceite para freír	1 litro	
	Aceite vegetal	1 cucharada	
	Cebolla picada de su preferencia	1 cucharada	
	Tomate picado	1 cucharada	
	Pepino de guiso o acelga o espinaca	2 cucharadas soperas	
Sal	Al gusto		

### Sabías que...

Planear las comidas de la semana facilita la compra de los alimentos y asegura la calidad y variedad de la alimentación.

### Sabías que...

Los accidentes son evitables y no son hechos fortuitos o asociados al azar.

## MIS MANOS TE ENSEÑAN A CUIDARNOS

Buscando el tesoro nos divertimos y reímos mucho; sin embargo, es importante no correr por el hogar mientras se sostienen objetos que puedan romperse con facilidad o lastimarnos.

También debemos impedir que las niñas y niños corran con objetos dentro de la boca, como comida, o con elementos que representen riesgo de ahogamiento.

Si en busca del tesoro estás, a tu hermanito o hermanita bebé debes cuidar; hay que cambiarle el pañal, pero dejarlo solo jamás.

Nunca dejarlo sobre camas o muebles de donde pueda resbalar, rodar y caerse. Ellos requieren de toda nuestra atención.

## MIS MANOS TE ENSEÑAN

### ¿Qué necesitamos?

- \* Plastilina.
- \* Objetos del patio.
- \* Rodillo.
- \* Tacitas.
- \* Objetos que pueda encontrar en casa.

### Vamos a crear... Amasando, amasando y cosas formando

La isla del tesoro nos depara encuentros mágicos, objetos que brillan, otros pesados, unos gigantes, pero solo hay uno capaz de dejarse doblar, aplastar y ablandar la plastilina. Si hay algo que las niñas y niños disfrutan es hacer mil cosas con ella; "hacer comida" es una de las más conocidas: se puede hacer pan, galletas, pollo, bananos, una taza de café, etc. Crea con las niñas y los niños aquellas cosas que más les gustan.

Otra cosa que no deberíamos dejar de hacer con plastilina es usarla como base para elaborar moldes de infinidad de elementos. ¿Y qué tal si aplastas muy bien la plastilina y después tomas una moneda, una llave, una tapa de gaseosa y ves qué silueta se forma? Es más, puedes ir al patio o cualquier lugar de la casa y tomar objetos para hacer moldes con plastilina: palitos, piedras, semillas o frutos que han caído de un árbol.

### ¿Qué estamos viviendo?

### ¿Qué estamos aprendiendo?

Jugar con plastilina permite a las niñas y los niños descubrir sus emociones y expresar sus pensamientos. Además, es bien conocido que las primeras producciones artísticas, dibujos y pinturas de muchas niñas y niños alrededor del mundo se hacen con plastilina, lo cual los lleva a iniciarse en el gusto por la forma, la creatividad y los lenguajes artísticos. No hay que olvidar que el trabajo con plastilina fomenta la concentración y la imaginación.

## EL CAFETAL



### Sabías que...

Con plastilina puedes hacer infinidad de cosas. Una de ellas es lanzar bolitas dentro de diversas tazas que puedes ubicar en el patio o en una parte de la casa donde se pueda jugar. Puedes hacer aros de plastilina de muchos colores y ensartarlos en una tira de lana o pita o en una varita o palito que tengas en casa. Otro día podrías amasar plastilina con un rodillo hasta tener una masa extendida. Puedes tomar un lápiz o esfero que ya no tenga tinta y jugar a hacer muchos agujeros.

## MIS MANOS TE ENSEÑAN A PROTEGERNOS

Proteger a la familia también es mantenerse distante de algunas fuentes de información. No es recomendable leer todo lo que nos llega relacionado con el COVID-19; tampoco hay que divulgar irresponsablemente noticias, imágenes o videos que pueden resultar ofensivos, desesperanzadores o que propicien el odio, la antipatía y el temor. Motiven a sus familiares a hablar de otros temas que no sea la crisis del COVID-19, encuentren conversaciones que evoquen acontecimientos de unión, anécdotas, canciones, fiestas o festejos de los cuales puedan extraer mensajes de esperanza y solidaridad.



## MIS MANOS TE ENSEÑAN A ALIMENTARNOS

Nombre de la preparación	Ingredientes	Medida o cantidad	Preparación
Queso de piña	Esta preparación alcanza para 10 personas y el tamaño de la porción es una rebanada mediana.		
	Cascara de piña	La cáscara de 1 piña mediana	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cocine las cascaras de la piña en agua hasta que estén blandas. Luego licúelas con el azúcar.</li> <li>2. Ponga la mezcla a fuego medio y mezcle hasta que espese.</li> <li>3. En un recipiente aparte bata las claras de huevo a punto de nieve (hasta que estén blancas y espumosas) y adicione la mezcla anterior. Continúe batiendo hasta que espese.</li> <li>4. Deje reposar y sirva frío.</li> </ol> <p>Nota: en caso de no contar con licuadora, puede cambiar el proceso por triturado de la fruta.</p>
	Clara de huevo	8 unidades	
Azúcar	1 taza		

### Sabías que...

La leche materna es esencial para el crecimiento y desarrollo adecuado del bebé; además, lo protege contra gripas graves, diarrea, desnutrición y obesidad.



## MIS MANOS TE ENSEÑAN A CUIDARNOS

### Sabías que...

Entre los 2 y 5 años se incrementan los casos de intoxicaciones, caídas de altura y los ahogamientos.

Hemos encontrado un gran acantilado, hemos atravesado un bosque enredado, pero nada más peligroso que algunos lugares en casa descuidados.

Si las escaleras hemos de usar, tomados de las barandas y sin correr las vamos a atravesar; es mejor cera y tapetes no colocar porque nos podemos resbalar. Cerca de las ventanas no vamos a jugar; puertas y rejas debemos asegurar para peligros evitar.

Si el tesoro queremos encontrar, nunca solos nos deben dejar. Acompañados somos un equipo, solitos hay peligros de muchos tipos.

## MIS MANOS TE ENSEÑAN

### ¿Qué necesitamos?

- Papel Iris.
- Tijeras.
- Objetos con forma circular.
- Lápiz.
- Bolsa o cajita.
- Objetos como piedritas, granos de frijol, monedas.

### Vamos a crear... El mágico papel Iris

¡Encontramos un tesoro! Se trata del **papel iris**. Podremos usarlo así: recorta círculos de diversos tamaños y usa platos de cocina o tapas de frascos como molde; también puedes hacer círculos a tu gusto. Lo importante es que elabores muchos, de variados tamaños y colores. Te recomendamos usar un esfero, un lápiz o unas tijeras para hacerle un agujero en la mitad a cada círculo.

Busca hilo, lana, pita o un cordón de zapato que ya no uses y juega a pasarlo o ensartarlo a través del agujero. También puedes guardar los círculos en una bolsita o caja y usarlos cuantas veces quieras. Con los mismos círculos podrás jugar a pegarlos en el piso y lanzar algún objeto pequeño (moneda, piedrita, grano de frijol) para que queden dentro de la figura.

### ¿Qué estamos viviendo? ¿Qué estamos aprendiendo?

Con esta experiencia, las niñas y los niños exploran las formas, las texturas, los volúmenes y los tamaños. Pueden ver cómo una hoja de color se convierte en algo distinto y adquiere un significado para un juego libre. Las niñas y los niños desarrollan experiencias táctiles que les ayudan a coordinar, agarrar, recortar, doblar, rasgar, ensartar, entre otras; estas acciones les ayudan a desarrollar actividades de la vida diaria.

### Sabías que...

Con papel Iris podemos recortar muchas formas, sacar tiras para armar figuras sobre una mesa, el piso o para pegar sobre una hoja. Sirve para sacar siluetas de animales, flores, frutas, contornos y formas. De igual manera, podemos hacer plegables y elaborar objetos a escala como abanicos, tazas, móviles, figuras humanas entre otros. Los octavos o cuartos de papel Iris se pueden forrar con papel Contac, acrílicos, cinta gruesa o plástico y hacer tableros de juego que duran mucho tiempo.

## MIS MANOS TE ENSEÑAN A PROTEGERNOS

Para encontrar los tesoros es importante que, en estos tiempos difíciles, estemos unidos como familia y comunidad, lo que significa que debemos apoyarnos para aceptar y vivir esta situación y lo que implica estar en casa y convivir con las personas de nuestro núcleo familiar de manera permanente. Una buena forma de estar juntos es saber manejar las emociones: podemos buscar estrategias para expresar las emociones como, por ejemplo, escribir, escuchar música, cantar, hablar con alguien sobre lo que siente, meditar, etc.

## MIS MANOS TE ENSEÑAN A CUIDARNOS

Al iniciar la búsqueda del tesoro, recuerda que el suelo de nuestro hogar, libre de obstáculos vamos a dejar.

Evita el uso de tapetes que no se fijen bien al suelo. También debemos mantener, a una altura considerable, objetos que puedan caerse, romperse o que tengan líquidos que puedan regarse, estén calientes o sean peligrosos.

Si el piso de nuestra casa resbaladizo está, debemos evitar regar o esparcir líquidos o sustancias que peligro puedan ocasionar, pues las niñas y niños pueden deslizarse de manera brusca y caerse, golpearse y lastimarse.

### Sabías que...

Los accidentes pueden ser fatales y dejar secuelas físicas y psicológicas.

## LA PLAYA



### Sabías que...

Al comprar las frutas y verduras que están en cosecha se puede ahorrar dinero.

## MIS MANOS TE ENSEÑAN A ALIMENTARNOS

Nombre de la preparación	Ingredientes	Medida o cantidad	Preparación
Tortilla de harina de trigo	Esta receta alcanza para 10 personas. Tenga en cuenta que estas tortillas pueden servirse con alimentos dulces o salados.		
	Harina de trigo	1 pocillo chocolatero	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.. Cuele la harina junto con el azúcar y la sal.</li> <li>2.. Añada los huevos batidos, la leche y la margarina derretida a la mezcla anterior. Mezcle todos los ingredientes hasta que queden incorporados.</li> <li>3.. Agregue margarina o aceite en una sartén caliente.</li> <li>4.. Vierta 3 o 4 cucharadas del batido a la sartén y extiéndala uniformemente, para que quede una capa delgada.</li> <li>5.. Cocine a fuego medio; cuando seque, voltee la tortilla y déjela dorar por el otro lado.</li> <li>6.. Repita el proceso hasta terminar la mezcla.</li> </ol>
	Azúcar	1 cucharada sopera	
	Sal	½ cucharadita	
	Huevos	4 unidades	
	Leche líquida	1 pocillo chocolatero	
	Margarina derretida	1 cucharada sopera	
Margarina o aceite	Cantidad necesaria		

## MIS MANOS TE ENSEÑAN

### ¿Qué necesitamos?

- Pimpones
- Granos de arroz o lentejas.
- Una caja de cartón.
- Témperas.
- Marcadores.
- Hojas blancas.

### Vamos a crear... Ellos ruedan, ellos brincan

Gracias al mapa hemos descubierto unos pimpones de muchos colores ¿Qué podemos hacer con ellos? Pues vamos a jugar. Para empezar, toma una caja de cartón, mediana o grande, y pega hojas blancas en el fondo. Aparte, coloca témperas de diferentes colores, unta los pimpones con las pinturas e introdúcelos en la caja para hacerlos rodar y crear formas divertidas. También puedes cerrar la caja y sacudirla; una actividad para pequeños y grandes. Luego destapa la caja y saca los pimpones: verás las formas divertidas y extrañas que quedaron en las hojas. También podemos jugar a hacer brincar los pimpones con música o canción de fondo que nos guste y, con el ritmo de acompañamiento, atrapar el pimpón en algún momento de la canción.

### ¿Qué estamos viviendo?

### ¿Qué estamos aprendiendo?

Con esta experiencia, las niñas y niños aprecian diferentes sonidos que producen objetos especiales, distintos a los instrumentos musicales. Logramos que las niñas y niños se interesen por las actividades con el adulto, del cual esperan atención, palabras de apoyo, sonrisas y expresiones de emoción. Durante el juego, inventan y crean acciones que pueden resultar inesperadas para el adulto.

## EL VOLCÁN



### Sabías que...

Los pimpones son un material muy fácil de obtener y, sobre todo, nos sirve para divertirnos de muchas formas. ¿Sabías que se usa mucho abrir un huequito en el pimpón (siempre dejando que un adulto lo haga) para llenarlo de agua y jugar a que el agua sale y entra de la pelota? Podemos usarlo como una cabeza a la que, con un marcador, se le dibujan ojos, nariz y boca; incluso, es posible rellenarlo de lentejas y arroz y hacer pequeñas y sonoras maracas.

## MIS MANOS TE ENSEÑAN A PROTEGERNOS

Hemos explorado cavernas, túneles y cuevas en busca del tesoro. Por eso necesitamos ir al encuentro de un poco de sol y lo haremos desde nuestro hogar; para esto es importante que mi familia sepa que aislamiento preventivo no es igual a encierro.

Se recomienda la exposición al sol al menos por 20 minutos cada día: jugar a mostrarle nuestros brazos y nuestras manos al sol; si se trata de un lugar con mucho sol, en lo posible, protegerme con un poco de bloqueador solar o una prenda para cubrirme.

Sumado a esto, debemos conservar una dieta equilibrada, dormir en las horas en las que habitualmente lo hacemos y, en lo posible, recurrir al humor como mecanismo de relajación emocional: está comprobado que reírse disminuye las tensiones y aumenta las posibilidades de enfrentar las situaciones adversas de forma favorable, agradable y positiva.

## MIS MANOS TE ENSEÑAN A ALIMENTARNOS

Nombre de la preparación	Ingredientes	Medida o cantidad	Preparación
Croquetas de hojas verdes con Bienestarina	Esta receta alcanza para 10 personas, cada una con 2 croquetas.		
	Espinacas	3 pocillos chocolateros	1. Lave las espinacas y cocínelas en agua hirviendo durante 5 minutos. Luego córtelas en tiras.
	Bienestarina Más®	5 cucharadas soperas	
	Harina de trigo	8 cucharadas soperas	
	Guiso (sofrito de cebolla, tomate y ajo)	½ pocillo chocolatero	2. Mezcle la Bienestarina Más® con la harina de trigo, la sal, el queso, el huevo, el guiso, las espinacas escurridas y adicione el agua, poco a poco, hasta lograr una mezcla suave.
	Queso rallado	½ libra	
	Huevo	1 unidad	3. Freír la masa por cucharadas en abundante aceite caliente, a fuego medio, hasta que estén doradas.  Nota: esta misma preparación puede hacerla con repollo, acelga, habichuela o coliflor.
	Agua	½ pocillo tintero	
	Sal	Al gusto	
Aceite	1 litro		



### Sabías que...

Las niñas y los niños, desde que nacen hasta los 5 años, deben vacunarse 6 veces y aplicarse 6 refuerzos. Esto hará que siempre estén saludables.

### Sabías que...

Las camas para adultos no son lugares seguros para que los bebés duerman.

## MIS MANOS TE ENSEÑAN A CUIDARNOS

Buscando buscando el tesoro estás, en la casa que es un lugar sin igual; pero ¡atención!, sustancias tóxicas nos podemos encontrar. Desinfectantes y detergentes descuidados pueden estar, o peor aún, en envases que no son los originales los podemos encontrar; esta práctica debemos erradicar si accidentes queremos evitar. Lo mejor que puede pasar, es que desinfectantes y detergentes en lugares seguros deben estar.

Líquidos que puedan causarme daño, de mi vista fuera deben estar, los adultos deben, como cuidadores garantizar, que intoxicaciones o envenenamientos nunca nunca vayan a pasar.

## MIS MANOS TE ENSEÑAN

### ¿Qué necesitamos?

- Palos de paleta.
- Plastilina.
- Papeles blancos.
- Témperas.
- Lana, sogá o pita.

### vamos a crear con palos de paleta

Sabemos que la búsqueda del tesoro podría ser una tarea que nos haga sentir agotados, pero vale la pena seguir buscando si nos aguarda un tesoro como los **palitos de paleta**... Imagínate que hoy tienes 10 palitos de paleta, los amarras con lana en los bordes derecho e izquierdo y usas témperas para pintar tu fruta favorita o un animalito, como si los palitos de paleta unidos fueran una hoja. Después desamarras los palitos y juegas a que estos son piezas de un pequeño y sencillo rompecabezas... Vamos, ¡inténtalo!

Otro día usa plastilina para unir o pegar varios palitos, juega a armar la torre de palitos de paleta más alta o, tal vez, puedes ponerlos en el suelo como si fueran un río o las vías de un tren. Es más, un día puedes tomar las témperas de tus colores favoritos y pintar los palitos a tu antojo.

### ¿Qué estamos viviendo? ¿Qué estamos aprendiendo?

Estas experiencias sirven para que las niñas y los niños potencien capacidades para seleccionar materiales de su gusto; el manejo de materiales diversos les permite sentirse tranquilos y tomar la iniciativa en el desarrollo de una actividad.

Al trabajar sobre el piso y, en general, al disponer objetos para que manipule en el espacio, le damos posibilidades de aprender a combinar, experimentar, mostrar y buscar opciones de manejo de variados objetos.

### Sabías que...

Los palos de paleta se usan en muchas experiencias; podemos construir cajitas y hacer un marco para pegar nuestra foto favorita o un dibujo especial. Los palitos pueden usarse también para armar figuras o formas sobre una hoja blanca: intenta armar un cuadrado, una casa, una torre, un círculo o la figura que quieras; puedes usarlo como si fuesen fichas.



## MIS MANOS TE ENSEÑAN A PROTEGERNOS

De tanto caminar, explorar y descubrir nuevas cosas, estamos agotados; nos podemos sentir, incluso, sin ganas de seguir adelante. Estas son las **emociones**, reacciones del cuerpo y de la mente como respuesta a ciertos estímulos, personas, lugares, sucesos, recuerdos, que determinan nuestra relación con el mundo: alegría, tristeza, miedo, ira, rabia, ternura, sorpresa, entre otras. Todas las emociones son buenas cuando sabemos manejarlas y expresarlas, por ejemplo, el miedo nos sirve para apartarnos del peligro y actuar con precaución; pero otras veces puede impedirnos hacer algo útil o gratificante.

## MIS MANOS TE ENSEÑAN A ALIMENTARNOS

Nombre de la preparación	Ingredientes	Medida o cantidad	Preparación
Tortitas de ahuyama	Esta receta alcanza para 20 porciones, el tamaño de la porción es una (1) grande.		
	Agua	½ litro	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. En un recipiente, caliente el agua y cocine la ahuyama, sin retirarle la cáscara y sin semillas, durante 15 minutos.</li> <li>2. Retire del fuego la ahuyama, quítele la cáscara y tritúrela con un tenedor.</li> <li>3. En un recipiente aparte mezcle la ahuyama con el queso, la leche en polvo, la harina de trigo, el azúcar y los huevos.</li> <li>4. Freír la masa por cucharadas en abundante aceite caliente a fuego medio, hasta que estén doradas.</li> <li>5. Sirva caliente.</li> </ol> <p>Nota: para esta receta también puede utilizar remolacha o zanahoria, entre otras verduras disponibles en el territorio.</p>
	Ahuyama	1 libra	
	Queso rallado	½ libra	
	Leche en polvo	2 cucharadas soperas altas	
	Huevos	2 unidades	
	Harina de trigo	4 cucharadas soperas rasas	
	Aceite vegetal	Suficiente para freír	
Azúcar	3 cucharadas soperas		

### Sabías que...

Consumir vísceras (hígado, pajarilla, corazón, bofe, riñón, molleja, entre otras) favorece el funcionamiento de todos los músculos y órganos del cuerpo.

### EL MORICHAL



### MIS MANOS TE ENSEÑAN A CUIDARNOS

Los tesoros escondidos en la isla no se pueden encontrar, por muchas pistas que tengamos que buscar. ¡Atención!, hay un lugar que escondido siempre está, pero que un peligro puede representar. Hablamos de los tomacorrientes, con los que no debemos jugar y bien tapados o sellados siempre deben estar, para al alcance de las niñas nunca estar.

Los tomacorriente tampoco vamos a sobrecargar, porque no nos queremos electrocutar, la vida debemos conservar y el riesgo debemos mitigar.

### Sabías que...

Las caídas desde el mismo o diferente nivel son los accidentes más frecuentes en la infancia.



## MIS MANOS TE ENSEÑAN

### ¿Qué necesitamos?

- Plastilina.
- Témperas.
- Tizas.
- Objetos como bloque de madera, carrete de hilo, lata vacía, camión hecho de plastilina, frascos de plástico.

### Vamos a crear... Paisajes fantásticos

Encontramos: ¡plastilina y tizas!. Sobre el piso de nuestra casa podemos usar las tizas para dibujar paisajes fantásticos, por ejemplo, unas carreteras de muchos colores para jugar con carritos pequeños y recorrer las calles y las vías. Niños grandes o pequeños podrán también hacer rodar pelotas, canicas o pimpones por las carreteras, empujarlas o moverlas con un palito. Un bloque de madera, carrete de hilo, lata vacía, camión hecho de plastilina o frasco de plástico, pueden hacer las veces de carro.

Ahora, si en casa no podemos pintar el piso, se podría usar la pared: pintamos un río, el mar, un lago, una ciénaga o un manglar; con plastilina puedes elaborar animales, plantas, canoas, lanchas y piraguas y las puedes pegar.

### ¿Qué estamos viviendo?

### ¿Qué estamos aprendiendo?

Con esta experiencia, las niñas y niños plantean acciones sin necesidad de la presencia permanente del adulto; descubren que algunas cosas sufren cambios de color y forma al contacto con el agua o al frotarlos con fuerza. Disfruta al representar escenas de la vida cotidiana, además, goza de sus propias posibilidades de moverse y hacer trazos indiscriminados.

### Sabías que...

Si dejas humedecer las tizas en agua con un poquito de azúcar, por algunos minutos, podrás hacer dibujos muy brillantes. Puedes pintar la sal con tiza, siempre vigilando a los más pequeños. Puedes echar sal en un plato hondo y empezar a frotar la tiza de color sobre la sal para colorearla. Aprieta con fuerza y verás cómo, en un rato, la sal empieza a pintarse. Puedes armar un embudo de papel y usar la tiza para dibujar caminos de colores.



## MIS MANOS TE ENSEÑAN A PROTEGERNOS

En tiempos de aislamiento preventivo, mientras buscamos un tesoro que no encontramos, pueden aparecer emociones como la frustración que es la imposibilidad de satisfacer una necesidad o cuando se quiere conseguir algo y se presenta molestia de no lograrlo. Es difícil no poder salir a dar un paseo, no poder jugar con los amigos, ni poder visitar a un familiar; no poder ir al jardín, al trabajo o a la escuela y esta situación puede ser decepcionante. Por esto, hay que comprender cuál es la prioridad en este momento: no quiere decir que no se vayan a volver a realizar dichas actividades, significa que están aplazadas por el momento.

Si se presenta frustración, se debe buscar mantener la calma. Pueden comunicarse con otros a través de una llamada, hacer un video, enviar un correo, además de inventar nuevos juegos en casa, entre otras actividades.



## MIS MANOS TE ENSEÑAN A ALIMENTARNOS

Nombre de la preparación	Ingredientes	Medida o cantidad	Preparación
Puré de papa con zanahoria	Esta receta alcanza para 10 personas y el tamaño de la porción es un cucharón grande.		
	Nota: la papa puede ser reemplazada por plátano verde, ñame, yuca, primitivo o guineo, entre otros que sean de producción local.		
	Papas peladas y partidas en cubos o cuadritos	10 unidades medianas	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. En una olla cocine las papas con sal hasta que estén blandas.</li> <li>2. Escorra las papas y tritúrelas con un tenedor.</li> <li>3. En una olla cocine las zanahorias enteras, durante 20 minutos y deje enfriar.</li> <li>4. Licúe la zanahoria, el aceite, el ajo, con sal al gusto.</li> <li>5. Mezcle la preparación anterior con la papa.</li> <li>6. Sirva caliente.</li> </ol>
	Sal	Al gusto	
	Zanahoria	2 unidades medianas	
	Ajo	1 diente	
Aceite	2 cucharadas soperas		

### Sabías que...

Consumir leche y huevo diariamente favorece la formación de músculos, dientes y huesos en los niños y ayuda al crecimiento sano.

### LA CIÉNAGA

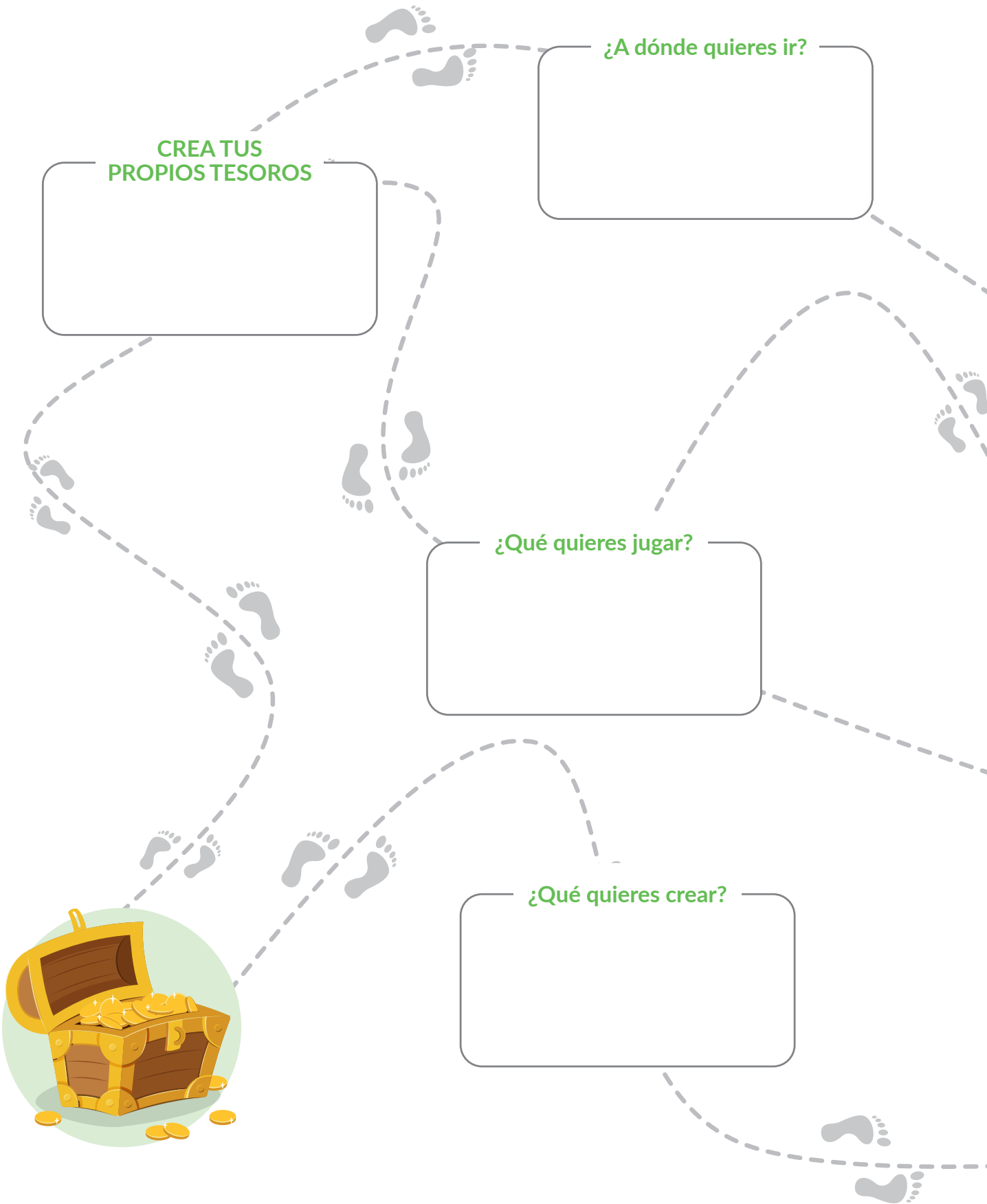


### MIS MANOS TE ENSEÑAN A CUIDARNOS

A la hora del tesoro buscar, los sanitarios tapados deben estar y los recipientes, baldes, platones y ollas con líquidos vamos a alzar. También, los depósitos de agua como pilas, aljibes y albercas vamos siempre a tapar; recordemos que con 3 centímetros de agua nada más, nos podemos ahogar.

### Sabías que...

Los juguetes para niños menores de 36 meses deben ser de dimensiones suficientemente grandes para que no puedan ser tragados



¿Cuál es tu tesoro favorito?

¿Con quién compartes tus tesoros?

¿Cómo cuidas tus tesoros?





## CUIDEMOS NUESTROS TESOROS...

Tenga en cuenta que si desea reportar un caso de presunta amenaza o vulneración de derechos de los niños, niñas y adolescentes, podrá realizarlo a través de la Línea 141, en las líneas de WhatsApp 320 239 1685 - 320 293 1320 - 320 865 5450 o de la línea gratuita nacional 01 8000 918080, vía chat en la página web [www.icbf.gov.co](http://www.icbf.gov.co) o de manera presencial en los puntos de atención al ciudadano del ICBF. El servicio está disponible las 24 horas del día.

Cualquier persona que tenga conocimiento de una situación en la que una niña, una adolescente o una mujer adulta esté siendo víctima de violencia, debe realizar la denuncia, incluso de forma anónima. Así mismo, la Consejería Presidencial para la Equidad de la Mujer pone a disposición la Línea 155, un canal telefónico gratuito de orientación a mujeres víctimas de violencia.

También está disponible la Línea 123, línea única nacional de emergencias, que permite que por medio de un solo número, las personas puedan acceder a todos los servicios de emergencia y seguridad que ofrece el Estado, gratuitamente, las 24 horas del día, todos los días del año.

**No olvides ingresar a nuestra página web: <https://www.icbf.gov.co/mis-manos-te-enseñan>**

# CONTROL SOCIAL

**TÚ NOS PUEDES AYUDAR PARA QUE LAS NIÑAS,  
NIÑOS Y MUJERES GESTANTES RECIBAN LOS  
SERVICIOS DEL ICBF DE MANERA ADECUADA,  
PERTINENTE Y CON CALIDAD.**

CONOCE CÓMO PUEDES HACER CONTROL SOCIAL  
Y APOYARNOS EN ESTA IMPORTANTE TAREA.

**!JUNTOS CUIDEMOS LOS RECURSOS DE LAS  
NIÑAS Y NIÑOS DE PRIMERA INFANCIA!**



# PARTICIPACIÓN CIUDADANA Y CONTROL SOCIAL EN TIEMPOS DE CORONAVIRUS

La actual pandemia ha obligado que todos los seres humanos nos protejamos para contener la expansión de la enfermedad; todas las actividades que regularmente realizábamos han sufrido muchos cambios, hemos tenido que adaptarnos a las condiciones del confinamiento. La atención a las niñas, los niños y las mujeres gestantes es necesaria, pero también ha cambiado debido a las circunstancias.

A pesar de ese cambio, la familia, la comunidad, el ICBF y los operadores de los servicios de Primera Infancia debemos dar lo mejor a las niñas, los niños y las mujeres gestantes. Por eso es muy importante, en estos momentos, la participación y el control social sobre los servicios que ellos reciben: no solo cuidaremos de su salud a través del confinamiento, sino que vamos a cuidar los recursos destinados a su atención y la calidad del servicio que deben recibir.

## **¿A qué tienen derecho las niñas, los niños y las mujeres gestantes atendidos por los programas de primera infancia del ICBF en tiempos de Coronavirus?, es decir, ¿a qué le puedo hacer control social?**

El servicio prestado a las niñas, niños y mujeres gestantes cambió de manera temporal. Por lo anterior, en las actuales circunstancias los usuarios tienen derecho a:



### **Estrategia de Canasta nutricional (Mercado)**



### **Estrategia Mis Manos te Enseñan**

Llamadas de las agentes educativas, madre y padres comunitarios para promover experiencia en el hogar y 14 prácticas de cuidado y crianza, y documento Experiencias de cuidado y crianza en el hogar en tiempos de Coronavirus.



### **Interacciones positivas**

entre los padres, madres y cuidadores de las niñas, los niños y las mujeres gestantes

**ATENCIÓN:** Las niñas, los niños y las mujeres gestantes tienen derecho a una alimentación de calidad, con oportunidad y en las cantidades establecidas. Cuando se entregan las canastas nutricionales (mercados), se debe revisar que los productos entregados coincidan con la lista que

se anexa a este documento. Además, se debe verificar que los productos se encuentren en buen estado y con fechas de vencimiento vigentes. Al momento de la entrega del mercado, deben recibir el documento Mis manos te enseñan - Experiencias de cuidado, crianza en el hogar en tiempos de coronavirus’.

Adicionalmente, las agentes educativas deben ponerse en contacto con las familias, vía telefónica, por lo menos dos veces a la semana, para orientarle acerca de las prácticas de cuidado y crianza de las niñas y los niños durante el tiempo del confinamiento.

### **¿Para qué debemos hacer control social?**

Para verificar que los servicios se presten de manera adecuada y porque como padres de familia somos corresponsables en el cuidado de los niños y de los recursos públicos. Por esto es importante que tengamos actualizado nuestro número telefónico y que respondamos a las llamadas que nos hacen las agentes educativas y el ICBF.

### **¿Dónde puedo informar que no me entregaron la canasta nutricional reforzada (mercado completo) o que la agente educativa no me está llamando?**

Si se presenta alguna inconsistencia en la entrega de las canastas nutricionales reforzadas (mercados) o con relación al acompañamiento telefónico, usted puede comunicarse con la Unidad de Servicio o a través de los siguientes canales:



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



@ICBFCOLOMBIA



InstutoColombianodeBienestarFamiliar ICBF



atencionalciudadano@icbf.gov.co

# COMPOSICIÓN CANASTA NUTRICIONAL

## CONTINGENCIA COVID 19



### GRUPO DE EDAD

6 meses a 5 años

Alimento	Peso
Arroz blanco	1000 g
Pastas alimenticias enriquecidas	1000 g
Avena en hojuelas	500 g
Harina de trigo	500 g
Harina de maíz	500 g
Leche de vaca entera en polvo	1800 g
Atún en agua	525 g
Huevo de gallina (1 cubeta de 30 unidades)	1650 g
Fríjol	1000 g
Bienestarina Más	900 g*
Aceite de girasol o maíz o soya	1000 cc



### Mujeres gestantes

y madres en periodo de lactancia

Alimento	Peso
Arroz blanco	1500 g
Pastas alimenticias enriquecidas	1500 g
Harina de maíz	2000 g
Harina de trigo	1000 g
Leche de vaca entera en polvo	2700 g
Atún en agua	1050 g



Alimento	Peso
Huevo de gallina (1 cubeta de 30 unidades)	1650 g
Fríjol	1000 g
Lenteja	1000 g
Alimento de Alto Valor Nutricional**	900 g
Aceite de girasol o maíz o soya	1000 cc
Panela	1000 g

## TENGA EN CUENTA QUE:

- La canasta incluye varios grupos de alimentos de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para la población colombiana (cereales y derivados de cereales, leche, atún, huevos, leguminosas, alimentos de alto valor nutricional como la Bienestarina, aceites y azúcares).
- El aporte de la canasta responde al requerimiento por grupo de edad de las niñas, niños, mujer gestante y madre lactante.
- La alimentación de las niñas y niños es un proceso de corresponsabilidad entre el ICBF y los padres de familia.
- La canasta corresponde al consumo de 30 días.
- La canasta está diseñada para la alimentación de la niña y el niño menor de 5 años y la mujer gestante y madre lactante.
- Algunos productos de la canasta pueden ser modificados dependiendo de su disponibilidad en la región y bajo los lineamientos de intercambio definidos por el ICBF.
- Esta ficha aplica únicamente para la entrega de la canasta a partir del mes de mayo.
- \* Se analizaron 450 g de Bienestarina Más para consumo mensual. Se entregará una bolsa de 900 g cada 2 meses.
- \*\* Alimento Para la Mujer Gestante y Madre en Período de Lactancia o Bienestarina Más.







El futuro  
es de todos

Gobierno  
de Colombia



# # Mis Manos Te Enseñan

**Experiencias de cuidado  
y crianza en el hogar  
en tiempos de Coronavirus**



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

Línea gratuita nacional ICBF:  
**01 8000 91 80 80**  
**[www.icbf.gov.co](http://www.icbf.gov.co)**



ICBFColombia



@ICBFColombia



@icbfcolombiaoficial



**BIENESTAR  
FAMILIAR**