

Ayudemos

Una guía para apoyar a los
adultos que ayudan a los
niños en momentos difíciles



- ♥ ACTIVIDADES para hacer con los niños
- ♥ MANERAS de ofrecer consuelo y seguridad
- ♥ CONSEJOS para el trabajo con niños
- ♥ IDEAS para cuidarse

Para ver más recursos, visite
SesameStreetInCommunities.org/espanol

¡Está bien jugar!

Su trabajo voluntario con los niños durante una crisis es muy importante. Además de todo lo que hace, puede ayudar a suplir algunas de las necesidades fundamentales que los niños tienen. Puede brindarles:

- » **Momentos** de “normalidad” en los que puedan disfrutar la vida diaria.
- » **Apoyo adicional** para sentirse lo suficientemente seguros y tranquilos para lograr relajarse un poco y divertirse.
- » **Oportunidades** para jugar, ya que el juego desarrolla el cerebro y el cuerpo de los niños.
- » **Su presencia tranquilizadora** que les asegura que estarán bien cuidados.

Algunas de estas actividades acompañan las páginas de Juguemos: Un libro de actividades para los niños, mientras que otras las puede hacer sin seguir las instrucciones, y las puede adaptar a la situación. La mayoría no necesita materiales adicionales.

También encontrará sugerencias y enlaces a materiales adicionales (incluso muchos videos) de SesameStreetInCommunities.org/espanol, con recursos bilingües gratis que le permitan llevar a cabo su importante trabajo para ayudar a los niños a crecer, aprender y sentirse seguros.



Sesame Workshop es la organización sin fines de lucro que produce Sesame Street®, el programa pionero de televisión que ha estado llegando y educando a los niños desde 1969. La misión de Sesame Workshop es contribuir al desarrollo de la inteligencia, la fuerza y la amabilidad de los niños de todo el mundo durante su crecimiento. La organización opera en más de 150 países, ayudando a los niños vulnerables a través de una amplia variedad de contenido multimedios, educación formal y programas de impacto social, cada uno basado en una rigurosa investigación y adecuado a las necesidades y la cultura de las comunidades que atiende. Para más información, visite sesameworkshop.com.

Consejos para el trabajo con niños



Es muy importante que los niños tengan cerca un adulto que se preocupe por ellos. A continuación encontrará consejos sobre el uso de estas páginas para que su tiempo juntos sea el mejor posible.

Tome unos minutos para prepararse.

- » Repase las actividades.
- » Reúna los materiales que pueda necesitar. ¡La mayoría no requiere ninguno!

Ayude a que los niños se sientan seguros y bienvenidos.

- » Agáchese y sonría en el momento de saludar a cada niño (diciendo su nombre, si es posible).
- » Empiece con una actividad breve que pueda romper el hielo, tal como cantar una canción.

Ayude a los niños a divertirse.

- » Elogie los esfuerzos de los niños con comentarios como: “¡Me encanta cómo se mueven al ritmo de la música!”.
- » Mientras hacen las actividades juntos, ¡diviértase también! Ser positivo y mostrar su alegría y su interés en ellos ayuda a que los niños participen.



Ofrecer consuelo

Durante situaciones traumáticas es un desafío ayudar a que los niños se sientan seguros. A continuación se sugieren maneras sencillas para crear un entorno tranquilo y cómodo para los niños.

Dar seguridad

Asegúreles a los niños que ellos están a salvo y hágales saber que los cuidarán. Tómense de las manos. Cosas como mantas y juguetes también sirven para dar consuelo.

Mantener las rutinas

Ayude a que los niños sientan que algunas cosas no cambiarán y que haya, por lo menos, una cosa cada día que puedan esperar. Cada noche antes de dormir, puede leerles el cuento que está al final del libro de actividades.

Observar y escuchar

Los niños muestran señales de estrés cuando hay cambios grandes. Es posible que usted observe:

- » **Apego inusual o temor a estar solo.** Intente usar palabras suaves y tranquilizarlo para que sepa que está a salvo; ofrézcale un juguete o mantita para hacerlo sentir cómodo.
- » **Comportamiento de enojo o rabietas.** Intente describir sus sentimientos con palabras (enojado, triste, asustado, preocupado).
- » **Dificultad para dormir.** Intente mantener una rutina. Lea un cuento favorito o cante una canción cada noche. Respirar hondo juntos también puede ser una ayuda.
- » **El niño ha dejado de hablar o de interactuar con otros.** Intente hablar suave y ofrecer otras maneras en que pueda expresarse, como hacer un dibujo.

Modele la calma

Los niños observan a los adultos a su alrededor para saber cómo deben sentirse. Trate de mantenerse lo más tranquilo que pueda (vea la página 15 con ideas sobre cómo cuidarse a sí mismo).

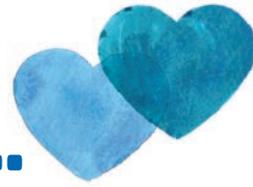
Pasar tiempo juntos

Reírse, moverse y jugar juntos ayuda mucho. Intenten dibujar algo o cantar una canción.



Visite: sesamestreetincommunities.org/topics/cariño para encontrar más actividades sobre dar cariño y consuelo.

Mi nombre completo es...



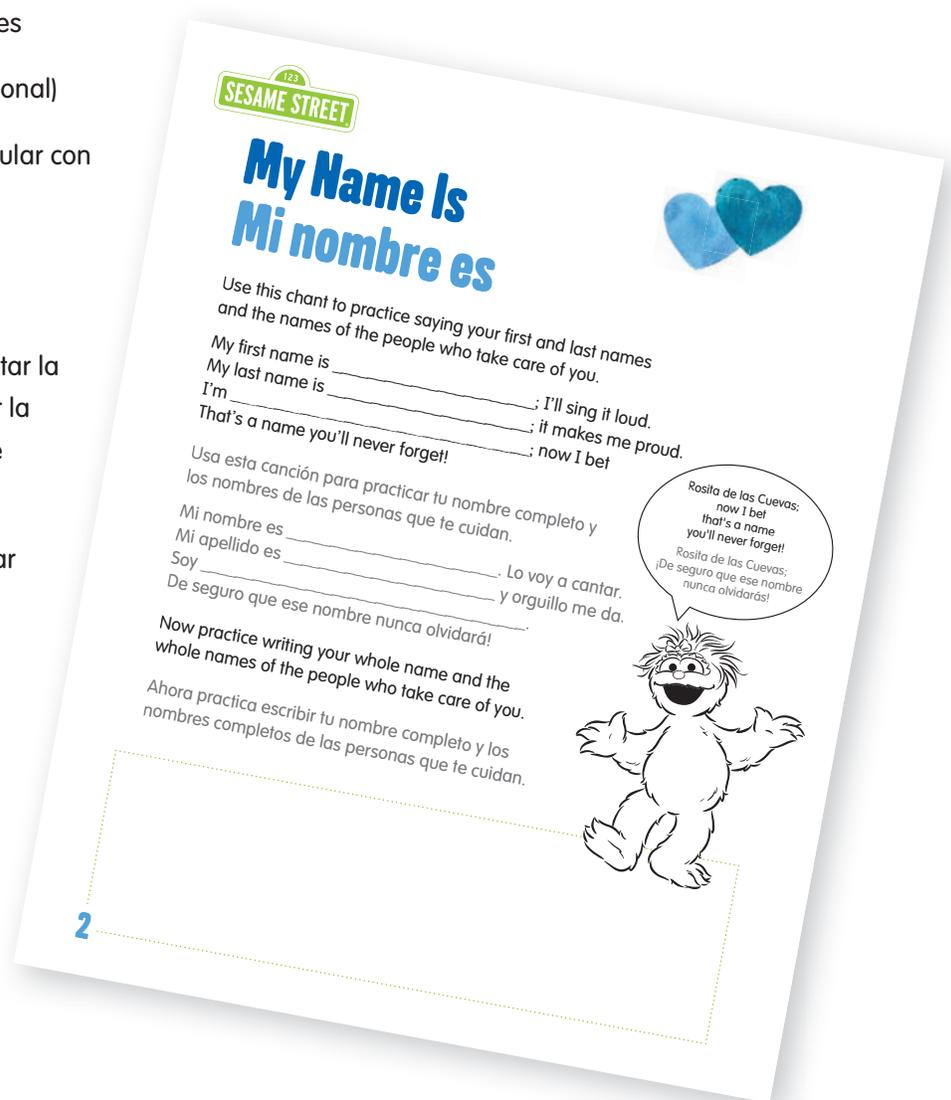
Enséñeles a los niños a recordar su nombre completo y el nombre completo de los adultos que los cuidan.

Materiales

- » Imprimible “Yo sé nuestros nombres y apellidos” (página 2 en libro de actividades)
- » Bolígrafo, lápiz o marcadores
- » Hoja de papel grande (opcional)
- » Computadora, tableta o celular con acceso a Internet (opcional)

Cómo jugar

- » Ayude a los niños a completar la página (usted puede copiar la información en una hoja de papel grande).
- » Ayude a los niños a practicar y canten “La canción del nombre”.
- » A menudo, ayude a los niños a practicar y pregúnteles cuál es su nombre completo o el de otra persona.



Visite: sesamestreetincommunities.org/topics/prepararse-para-emergencias para ver juntos el video “Aprender nombres completos”.



ABC ¡Muévete conmigo!

El movimiento es un tipo de juego importante. En esta actividad, los niños pueden hacer ejercicios de estiramiento usando el cuerpo para formar letras, a la vez que aprenden algo nuevo.

Materiales

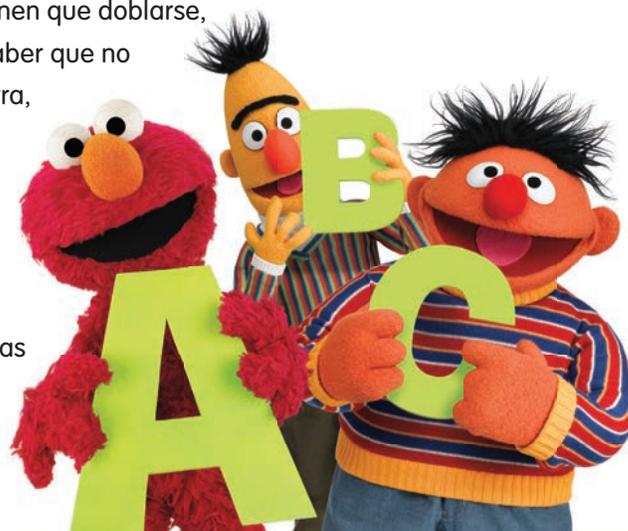
- » El cuadro para el abecedario (página 7)

Cómo jugar

- » Para calentar el cuerpo, diga: “Marchemos en el lugar levantando las rodillas hacia el cielo”. Cante la canción ABC mientras marchan (puede hacer esto saltando en tijera, estirándose, etc.).
- » Dígales a los niños que es hora de formar letras con el cuerpo. Explíqueles que estirarse es bueno para el cuerpo entero y también es divertido.
- » Usando el cuadro para el abecedario, cierre los ojos y cuente hasta tres, señalando con el dedo alguna parte del papel. Abra los ojos y léale al grupo con voz fuerte y clara la letra que indica el dedo.
- » Modele cómo hacer esa letra con el cuerpo (es posible que necesite la ayuda de un niño para formar la letra). Dígales a los niños que tienen que doblarse, estirarse y girar para formar la letra. Hágalos saber que no es necesario que sea exactamente igual a la letra, ¡sino que deben mover sus cuerpos!

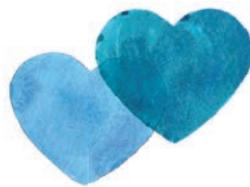
¡Sigán jugando!

- » Mientras algunos niños mantienen la posición, desafíe a los niños mayores a pensar en palabras que empiezan con esa letra.
- » Pídale a un niño que lidere la actividad.



Visite sesamestreetincommunities.org/topics/mover para más ideas sobre cómo ayudar a los niños a moverse, y sesamestreetincommunities.org/topics/lenguaje para ideas sobre cómo desarrollar habilidades del lenguaje.

El cuadro para el abecedario



Cierre los ojos y cuente hasta tres, señalando con el dedo alguna parte del papel.
Abra los ojos y léale al grupo, con voz fuerte y clara, la letra que indica el dedo.

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

Juegos de matemática

Los niños pueden aprender habilidades matemáticas a través del juego con números y formas y compartir una experiencia en grupo.

Caza de formas

Materiales

- » Ninguno

Cómo jugar

- » Explíqueles a los niños que las formas están en todas partes y podemos encontrarlas si observamos de cerca.
- » Busque (o muévase) a su alrededor en el piso o afuera. Pídale a los niños que busquen y nombren las formas que encuentren (pueden buscar una forma en particular o cualquier forma).
- » Ayude a los niños a observar bien. “Miren, esta puerta tiene la forma de un rectángulo y la manilla es un círculo”. “La piedra es como una pelota redonda”. “El libro es un rectángulo”.

Más momentos matemáticos

- » Cuando hable sobre lo que hará durante el día, use palabras como “primero”, “luego” y “por último” para describir el orden.
- » Pídale a los niños que se pongan en fila según estatura o edad, o siguiendo patrones como “niño, niña, niño, niña”.

Movimientos matemáticos

Materiales

- » Ninguno

Cómo jugar

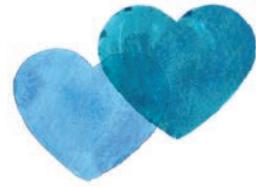
Para desarrollar las habilidades para contar, desafíe a los niños a hacer cierta cantidad de movimientos y cuente en voz alta a medida que los hacen. Por ejemplo:

- » Siete saltos en un solo pie
- » Cuatro saltos de tijera
- » Aplaudan seis veces



Visite: sesamestreetincommunities.org/topics/matematicas para ver el video “Usando el movimiento para aprender la matemática” y más juegos de matemática.

Ranas saltarinas



Saltar y jugar con la imaginación ayuda a los niños a ejercitar el cuerpo y la creatividad.

Materiales

- » Tiza, cinta de enmascarar o cuerda. (Si no tiene, ¡no importa! Busque una línea en el suelo que pueda usar, en el piso o afuera. O trace una línea con hojas de papel, bloques o piedras.)

Cómo jugar

- » Trace o busque líneas en el suelo usando los materiales antes mencionados. Dígalos a los niños que son ranas y que ¡tienen que saltar por encima de las “rocas”!
- » Muéstreles a los niños cómo saltar hacia adelante y deje que practiquen:
 1. Extienda los brazos detrás de la cabeza y doble las rodillas.
 2. Balancee los brazos hacia adelante y salte con ambos pies.
 3. Aterrice con ambos pies al mismo tiempo.
- » Pídales a los niños que se pongan a un lado de la línea y que ¡intenten saltar por encima de las “rocas”!
- » Desafíelos a saltar 10 veces hacia adelante y hacia atrás, contando cada salto en voz alta. Los niños mayores pueden contar números más grandes. ¡Salte con ellos!

¡Sigán jugando!

Según la edad de los niños, puede variar los saltos:

- » Saltar con un pie y aterrizar en ambos.
- » Saltar con ambos pies y aterrizar en uno.
- » Saltar con los brazos pegados al cuerpo o extendidos hacia el cielo.



Visite: sesamestreetincommunities.org/topics/mover para ver el video “Elmo se mueve” y sacar más ideas para moverse.



Estatuas musicales

Esta actividad ayuda a los niños a expresarse a través del baile y desarrollar la concentración.

Materiales

- » Un aparato para tocar música animada, que le permita apagarlo y prenderlo con facilidad.

Cómo jugar

- » Dígales a los niños que va a tocar música y que pueden bailar o moverse cuando la escuchen. Cuando se pare la música, usted dirá “congélese” ¡y se tienen que detener! Anímelos a moverse lo más rápido posible: saltando, marchando, moviéndose desenfrenadamente.
- » ¡Repita todas las veces que quiera!

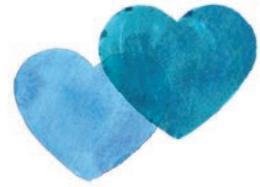
¡Sigán jugando!

- » Comparta las imágenes de Grover y pídale a los niños que se “congelen” en uno de los movimientos.



Para ver el video “Grover hace ejercicios” y para tener más ideas divertidas que ayudarán a los niños a moverse, visite: sesamestreetincommunities.org/topics/mover

Formen su propia banda



Esta actividad ayuda a los niños a sentirse parte de un grupo mediante el juego con ritmos y sonidos.

Materiales

- » Ninguno

Cómo jugar

Para captar la atención de los niños, diga: “¡Aplaudan una vez si me escuchan!”. Luego empiece a hacer patrones de sonidos para que los niños lo sigan a usted y los repitan, usando sus manos y pies, por ejemplo:

- » Aplauda, pisa fuerte, aplauda, pisa fuerte
- » Aplauda, zapatea, zapatea, aplauda
- » Aplauda, toca las piernas, aplauda, toca las piernas
- » Pisa fuerte, pisa fuerte, pisa fuerte, aplauda

¡Sigán jugando!

- » Deles a los niños la oportunidad de liderar la actividad y de inventar sus propios ritmos y secuencias.
- » Agregue movimientos (por ejemplo, “aplauda, estírate, aplauda, estírate”).



Para tener más ideas sobre aprender al jugar, visite:
sesamestreetincommunities.org/topics/aprender-al-jugar



Las poses de yoga de Grover

Las poses en el yoga son una buena manera de crear sentimientos de confianza, fuerza, seguridad y calma.

Materiales

» Ninguno

Cómo jugar

Oriente a los niños para hacer los siguientes movimientos mientras usted mismo los demuestra (un lugar tranquilo es ideal para esta actividad, pero no es necesario).

Postura de árbol

El desarrollo de nuevas habilidades puede fomentar la autoestima y confianza. Esta postura puede calmar la mente.



PASO UNO

Diga: “Párense derechos en ambos pies. Presionen las palmas hacia el corazón. Luego, con un pie en el suelo, levanten el talón del otro pie”. (Para niños mayores: “Muevan la rodilla hacia afuera con la cabeza levantada, y lleven el talón hacia el lado interior del tobillo. Muevan las manos hacia arriba, sobre su cabeza”).

PASO DOS

Diga: “Párense derechos y altos, firmes y fuertes. Igual que un árbol, sientan las raíces expandiéndose desde el pie hacia el suelo. ¿Cuánto tiempo pueden quedarse en esta postura?”.

Postura de tortuga

Cuando los niños se sienten abrumados, esta postura puede calmar la mente y hacerles sentir más seguros.



PASO UNO

Diga: “Siéntense en los talones, descansando la frente en el piso. Muevan los dedos hacia afuera para estirar las caderas, muslos y tobillos. Intenten mover los brazos hacia atrás y tomar los pies. Respiren hondo mientras se mueven.”

PASO DOS

Luego diga: “Imagínense que son tortugas, seguros dentro de su caparazón. También imaginen que son caracoles dentro de su concha, o una semillita, segura y calentita en el suelo. Quedémonos aquí unos minutos.”



Lea “Respiración, balance y flexión: 3 claves para calmar el cuerpo” y vea más ideas en: sesamestreetincommunities.org/topics/mover



Conversando sobre las emociones

Cuando ayuda a los niños a identificar, expresarse, y entender sus emociones, los ayuda a superar los desafíos, entenderse y entender a los demás, y a comunicarse.

Materiales

- » Computadora, tableta o celular con acceso a Internet (opcional)

Cómo jugar

- » Mencione un sentimiento (triste, feliz, frustrado, emocionado, enojado, tranquilo, asustado, preocupado) e invite a los niños a hacer caras para expresar ese sentimiento (haga la cara usted mismo cuando diga cada palabra).
- » Dígalos a los niños que usen el cuerpo entero. Pueden hacer sonidos para acompañar los sentimientos.
- » Explíqueles a los niños que los sentimientos vienen y van y que está bien sentir todos ellos, hasta los sentimientos grandes. Dígalos que está bien sentir muchos sentimientos en un solo momento.

¡Sigán jugando!

- » Deje que un niño lidere la actividad.
- » Haga algunos movimientos para mostrar cada sentimiento (por ejemplo: para demostrar estar “asustado” puede inclinarse y cruzar los brazos en el pecho).



Vean el video “Explorar los sentimientos” y busque más ideas para ayudar a los niños a manejar los sentimientos abrumadores en: <https://sesamestreetincommunities.org/topics/sentimientos/>.



Imaginen un lugar seguro con Big Bird

Al final del Libro de actividades para niños, Big Bird se imagina su lugar seguro en el cuento que se llama *Imaginando un lugar seguro con Big Bird*. Usted puede ayudar a los niños a imaginarse un lugar seguro leyéndoles estos pasos:



1. Preparense

- » Siéntense y pónganse cómodos.
- » Cierren los ojos y respiren hondo tres veces.

2. Imaginen

- » Imaginen un lugar en que se sentirán seguros y cómodos. Es todo suyo.
- » ¿Qué más ven? ¿Qué quieren para estar allá?
- » ¿De qué colores son aquellas cosas? ¿Cómo se sienten?
- » ¿Una persona o un animal está allí?
- » Traten de quedarse allá aunque empiecen a pensar en otras cosas.
- » Regresen de nuevo al lugar. Respiren hondo tres veces en ese lugar.
- » ¿Qué huelen? ¿Qué escuchan?

3. Fíjense

- » ¿Cómo se sienten ahora que están allá?
- » ¿Cómo es la respiración? ¿Rápida o lenta? ¿Corta o larga? ¿Honda o menos profunda?
- » Quédense allí tanto como deseen.

4. Vuelvan lentamente

- » Cuando estén listos, tápanse los ojos con las manos. Luego abran los ojos. Abran los dedos un poco para que la luz entre.
- » Ahora, bajen las manos. Aquí están.
- » Pueden volver a su lugar seguro cuando quieran.



Lea el cuento completo de Big Bird y busque más recursos para ayudar a los niños que estén enfrentando experiencias traumáticas en: sesamestreetincommunities.org/topics/traumatic-experiences

Cuidarse a sí mismo



En momentos estresantes cuando usted está cuidando a otros, es fácil olvidarse de sus propias necesidades físicas y emocionales. Cuidará mejor a los niños cuando usted se cuide a sí mismo. Intente hacer algo que le ayude a sentirse mejor cada día. A continuación hay algunas ideas:

Respire

Cierre los ojos y respire hondo por la nariz. Piense que está llenando un globo en la barriga. Exhale lentamente y repita.

Conéctese

Póngase en contacto con alguien en quien confíe: un pariente, un amigo, un miembro de su iglesia o un consejero. No está solo.

Relájese

Para aliviar la tensión muscular, estire el cuello y los hombros o haga círculos grandes con los brazos.

Imagine

Cierre los ojos, respire hondo, y piense en una situación o lugar que le dé paz.

Manténgase activo

Hasta dos minutos de estiramiento pueden ayudar al cuerpo a sentirse más relajado y cuidado. O, ¡ponga música y baile!

Cante o escuche música

Cante una canción favorita o escuche una que la anime.



Para ver más maneras de cuidarse a sí mismo para que pueda cuidar a otros, visite: sesamestreetincommunities.org/topics/usted-es-lo-mas-importante



