



El futuro  
es de todos

Gobierno  
de Colombia

# # Mis Manos Te Enseñan

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

Mil primeros días





# PRESENTACIÓN

Estimadas mujeres gestantes,  
niñas, niños, comunidades, familias, madres,  
padres y cuidadores:

Como saben, en Colombia continúa la medida de aislamiento preventivo. Por esta razón debemos permanecer en nuestras casas, cuidarnos, seguir compartiendo tiempo en familia y disfrutar de aventuras y retos con las niñas y niños, incluso desde la gestación.

La invitación desde el ICBF es a **¡Explorar, crear, expresar y atesorar!** Para ello llevaremos el **DIARIO DEL EXPLORADOR** en el que consignaremos nuestras aventuras y recolectaremos los tesoros más importantes durante el camino.

**Los primeros mil días en la vida** de un ser humano son muy importantes a nivel de desarrollo ya que es una etapa en la que ocurren diversos cambios físicos, sociales y emocionales. Este período abarca **desde la gestación hasta los dos años** y es una etapa fundamental dado que tiene un alto impacto en la capacidad de niñas y niños para que crezcan sanos, aprendan y se desarrollen integralmente.

Esta cartilla tratará sobre las experiencias en el hogar dirigidas a mujeres gestantes, niñas y niños hasta los dos años.

ESPERAMOS  
QUE DISFRUTEN  
ESTA NUEVA  
AVVENTURA.





PASO 1:  
**HAGAMOS UN DIARIO**



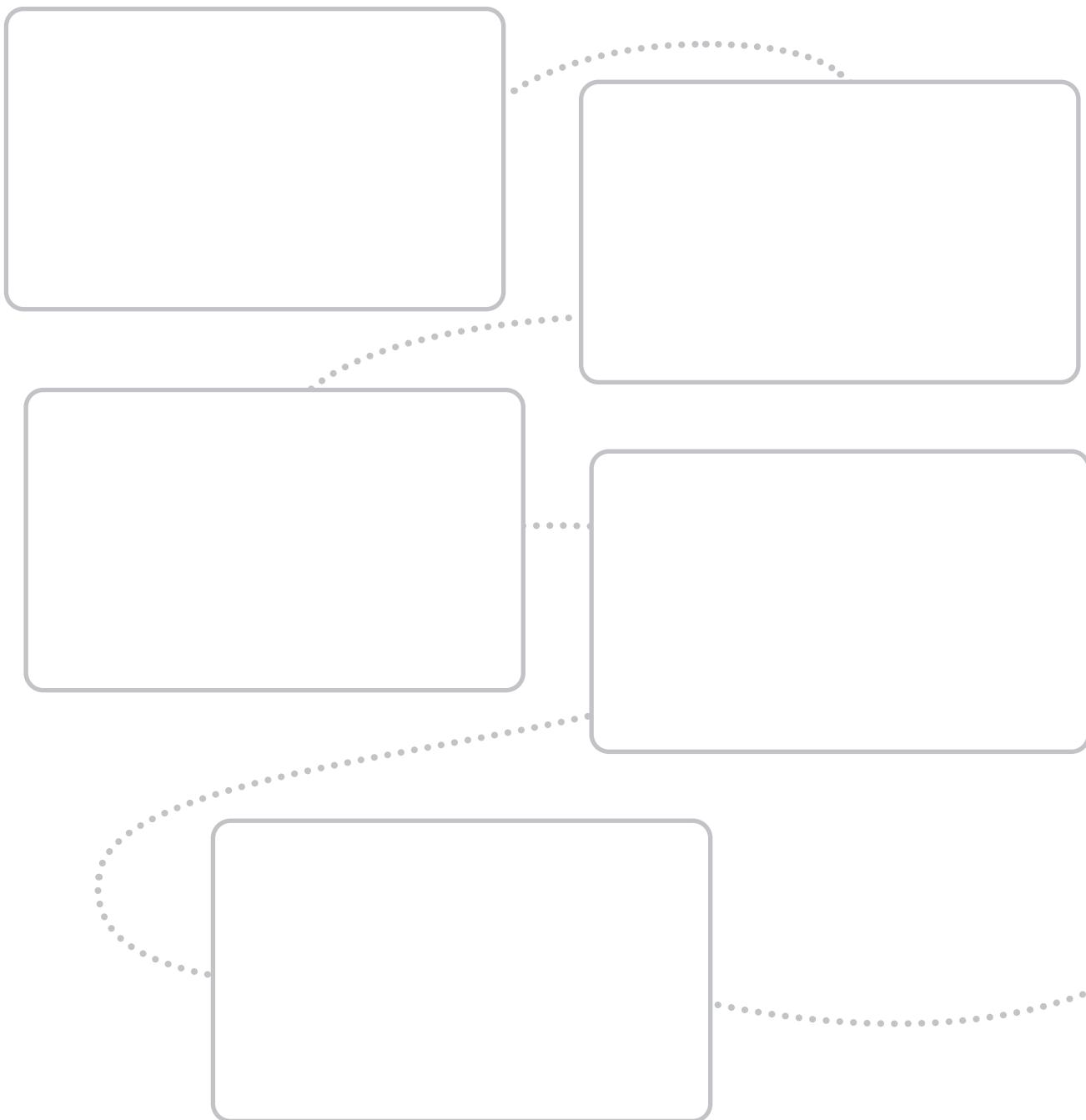
(marca tu diario con  
dibujos, fotos, nombres)

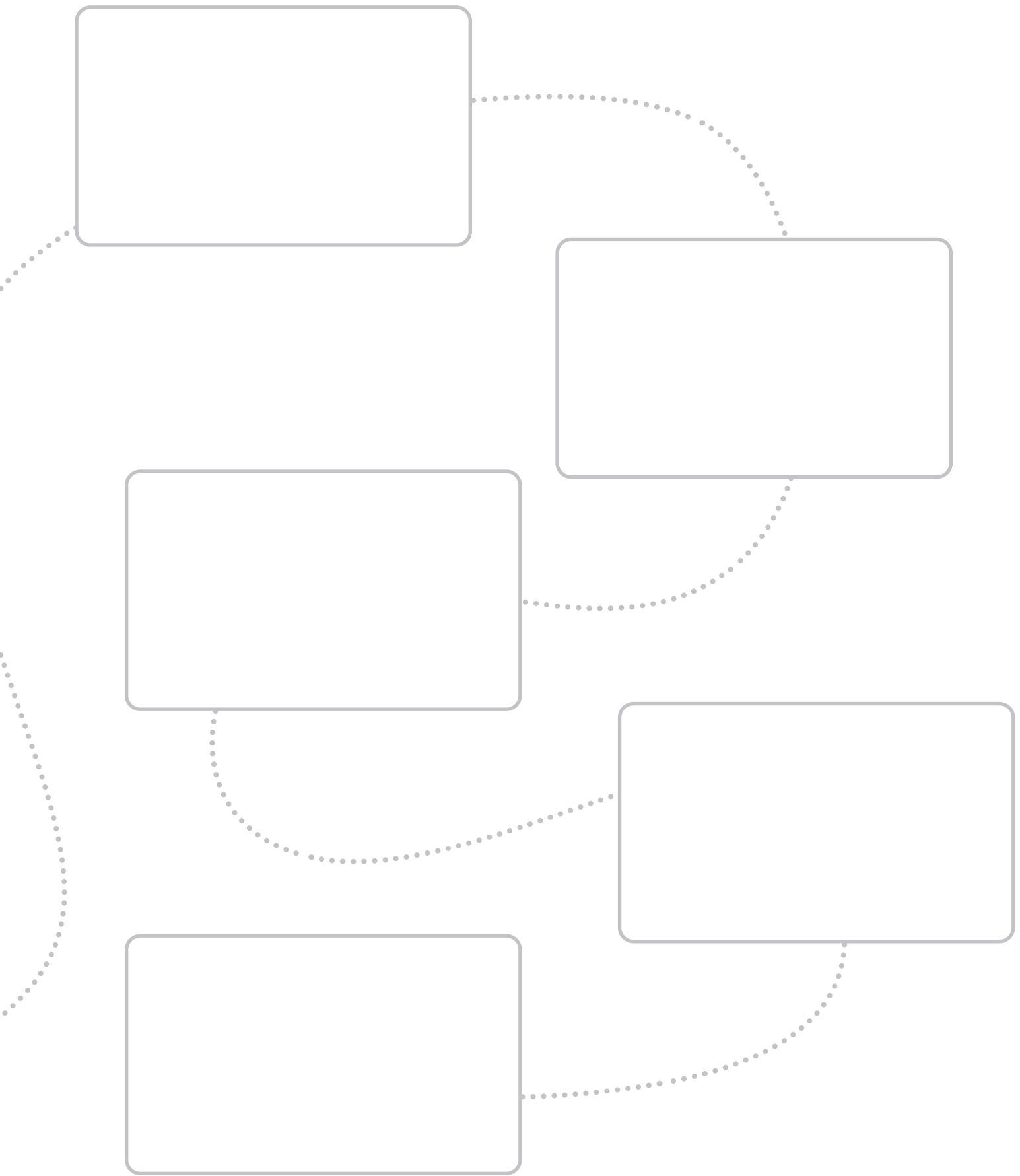
## PASO 2: ORGANICEMOS LAS RUTINAS



(puedes cortar, pegar o dibujar)

Aquí podrás organizar las actividades importantes de tu día. Recuerda incluir en las rutinas diarias, espacios para jugar, leer, descansar y pasar tiempo con la familia.

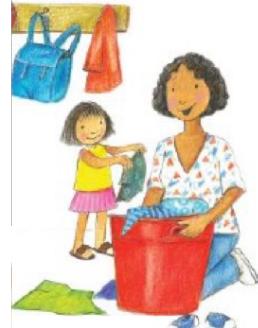




Algunas imágenes<sup>1</sup> que pueden servir para organizar la rutina.

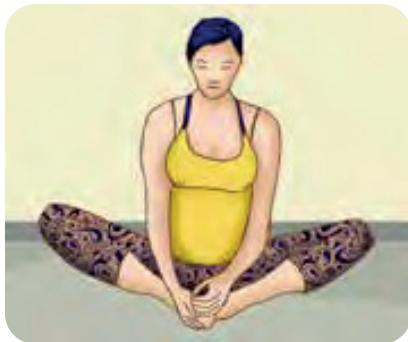


1. Imágenes tomadas de 'CuidArte: El arte de cuidar, criar y educar'; 'Guía Unificada CuidArte: Antes de nacer' y 'Guía para Profesionales Formadores De Cero a Siempre'.



## Algunos ejercicios para incluir en las rutinas durante la gestación<sup>2</sup>

**1. Fortalecimiento de nalgas:** acostarse boca arriba con las rodillas dobladas y los pies alineados con la cabeza, levantar la pelvis y prolongar el movimiento hacia arriba hasta que la espalda forme una línea recta con los hombros; mantener esta posición por un momento, apretar fuertemente las nalgas y luego bajar las caderas.



**2. Posición de sastre:** sentada en una colchoneta, juntar las plantas de los pies y colocar las manos en los tobillos; en tres tiempos acercarlos al periné, inclinarse hacia adelante, colocar los codos sobre las rodillas y dejar que las piernas se abran.

**3. Balanceo pélvico:** separar las piernas y empezar a descender lentamente hacia el piso; asumir posición de descanso, colocar las manos sobre las rodillas y la espalda recta, balancear todo el cuerpo hacia la izquierda y derecha para luego volver a la posición de descanso.

**4. Posición de gateo:** en posición cuadrúpeda, separar las rodillas, arquear la columna y sacar la cola; descansar y volver a la posición inicial.

Combinarla con el estiramiento que hace un gato al arquear la columna hacia afuera, meter la cola y volver a la posición inicial. En esta posición, levantar cada pierna al lado y observarla, realizando el máximo de estiramiento posible.

Combinarla con el estiramiento que hace un gato al arquear la columna hacia afuera, meter la cola y volver a la posición inicial. En esta posición, levantar cada pierna al lado y observarla, realizando el máximo de estiramiento posible.

Finalmente, intercambiar al realizar el ejercicio: primero elevar la pierna con el brazo contrario, sostener por un tiempo y luego cambiar.



2. Experiencias adaptadas de la 'Guía Unificada CuidArte, antes de nacer', elaborada en conjunto entre el Ministerio de Salud y Protección Social y el ICBF.

**5. Relajación lumbar:** acostada sobre una superficie firme, llevar ambas rodillas al pecho; luego, repetir lo mismo con cada pierna por separado y mantener durante 10 segundos.

**6. Giro de la columna:** acostada sobre una superficie firme, extiende los brazos y con los hombros pegados a esta, gira las piernas hacia un lado mientras la cabeza está volteada hacia al lado contrario.

### PASO 3:

## GUARDEMOS NUESTROS TESOROS



### ¿Dónde guardar?

¡Construiremos un cofre de los tesoros! Para esto puedes utilizar cajas, sobres, bolsas o papel reciclado. La idea es hacer varios para que se puedan guardar muchos tesoros. Decora cada uno a tu gusto y diviértete.

### ¿Qué puedes guardar en el cofre?

Recolesta todos tus tesoros. Estos pueden ser imágenes, creaciones artísticas, juguetes, materiales de la casa, regalos favoritos y tesoros de la cartilla anterior, entre otros.

## TESOROS DURANTE LA GESTACIÓN:



**El descubrimiento del embarazo:** la fecha, si estabas sola acompañada, cómo te sentiste, etc.

**La noticia:** quién fue la primera persona en saberlo y cómo se enteró.

**Los controles:** cuándo fue tu primera cita al médico, quién te acompaña, cómo fue la experiencia.

**Los sentimientos:** cómo te sientes, cuáles son tus sueños, inquietudes y preocupaciones.

## PASO 4: BUSQUEMOS NUEVOS TESOROS

### ¡Cantemos!

Los arrullos son melodías y sonidos amorosos que comienzan desde antes de nacer, durante la gestación. Pueden estar presentes en diferentes momentos y sirven para descansar, soñar, calmar, amamantar, acunar, consentir y compartir un cálido encuentro.

#### Arrurrú



Arrurrú, mi niño,  
que tengo que hacer,  
lavar los pañales  
y hacer de comer,  
matar la gallina  
y echarla a cocer,  
sacarla en un plato  
y sentarme a comer,  
guardarle los huesos  
al viejo Miguel.

Arrurrú, mi niño,  
cabeza de anón,  
patas de armadillo,  
dientes de ratón.

### ¡Construyamos un instrumento musical!

Puedes acompañar las canciones con instrumentos o juguetes sonoros elaborados con materiales presentes en el hogar. Explora cada lugar de la casa y recolecta los materiales que sirven para la creación sonora: cajas, tarros, semillas, telas, pimpones, latas, etc.

Algunas ideas sencillas:



**Necesarás:** botellas plásticas con tapa,  
semillas, botones, lata, etc.



**Necesarás:** tarros (sin tapa), bombas de  
fiesta, ligas de caucho y palos de madera.



**Necesitarás:** tapas plásticas, puntilla y martillo para hacer los agujeros, hilo grueso; para el soporte puedes utilizar un tarro plástico o un palo de madera.

### ¡Leamos<sup>3</sup>!

Mientras leemos a las niñas y los niños, podemos jugar con la voz, imitar las voces y sonidos de los personajes, cambiar los tonos (voz grave, aguda...) y el volumen, gritar o susurrar, según el momento de la historia. También podemos cantar, recitar...

## Las siete vidas del gato

Preguntó al gato Mambrú el lebrel Perdonavidas:

- Pariente de Micifú,

¿qué secreto tienes tú

para vivir siete vidas?

Y Mambrú le contestó:

- Mi secreto es muy sencillo.

Pues no consiste sino

en frecuentar como yo

el aseo y el cepillo.



3. Tomado de 'Con Pombos y platillos'. Serie Leer es mi cuento. Ministerio de Cultura. Distribución gratuita con fines didácticos y culturales.

## ¡Hagamos títeres!

Con palos de paleta o con los dedos de las manos podrás animar los personajes, crear historias y canciones:

Los secretos  
de Mambrú:



Mambrú:



## ¡Cantemos y juguemos!

Con esta canción podemos hacer un juego divertido. Dos jugadores se toman de las manos para hacer un puente y, en secreto, cada uno escoge una fruta. Los demás hacen una fila y pasan por debajo; al finalizar la canción quedará uno de los jugadores atrapado en el puente y deberá elegir alguna de las dos frutas. Ganará el equipo que logre tener mayor número de jugadores. También puede ganar el jugador que no se deje atrapar en el puente.

### Que pase el rey

Que pase el rey,  
que ha de pasar,  
que el hijo del conde  
se ha de quedar.

¿Y cuál niña pasará, la de adelante o la de atrás?  
La de adelante corre mucho, la de atrás se quedará.  
Verbena verbena, jardín de Cartagena,  
los pajaritos cantan para la noche buena.  
Pase pues, pase ligero,  
por la puerta de la mar.





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

ICBFColombia

@ICBFColombia

@icbfcolombiaoficial

