

# Instrucciones de juego

## Save the Children nos enseña



Save the  
Children

A través de este juego, todas y todos podemos aprender a mantenernos sanas y sanos en nuestras casas, para así protegernos y prevenir contagiarnos del **COVID-19**

### ¿QUÉ NECESITAS?

- Tener a la mano las tarjetas del juego; también puedes utilizar material reciclable que tengas en casa (hojas, plumones y colores) para crear tus propias tarjetas



### ¿CÓMO JUGAR?

- Pide a tu familia que se sienten en círculo
- Elijan quién empieza el juego y cuál va a ser el orden para que cada uno participe
- Cada jugadora o jugador debe elegir una de las tarjetas y cantar: "Save the Children nos enseña..." seguido de lo que dice cada ficha, dando un ejemplo como ahí indica
- Cada jugadora y jugador debe decir una sola actividad hasta que todas y todos hayan dicho la suya
- Luego será el turno de la siguiente jugadora o jugador, quien elegirá una tarjeta y dará un ejemplo, hasta de nuevo completar el círculo y sea el turno de la próxima persona
- Para hacerlo más divertido, acompaña el juego de una melodía y marca el ritmo al aplaudir, dando dos palmadas sobre las piernas, seguidas de dos chasquidos; repitan hasta que todas y todos terminen su turno
- Cada ronda finaliza hasta que uno de los participantes se quede sin respuesta o repita lo que alguien más ya haya dicho
- Quien no haya logrado responder, elegirá una tarjeta de retos; las y los participantes pueden ayudarlo a hacer este reto
- Finalmente, para reforzar los conocimientos que tenemos sobre estos temas, lee las recomendaciones de cada categoría



¡Juega **"Save the Children nos enseña.."**  
y diviértete con tu familia!



**Save the  
Children**

**“Save the  
Children nos  
enseña...”**





Save the  
Children



**Sobre higiene de nuestro  
cuerpo, por ejemplo:**

---





Save the  
Children

# Sobre higiene del hogar, por ejemplo:

---





Save the  
Children

# Sobre cosas que nos enferman, por ejemplo:

---





Save the  
Children

**Sobre alimentos saludables,  
por ejemplo: \_\_\_\_\_**





Save the  
Children

**Nombres de actividades físicas,**  
**por ejemplo: \_\_\_\_\_**





Save the  
Children

**Nombres de emociones, por ejemplo: \_\_\_\_\_**





Save the  
Children

# Nombres de actividades que nos gusta hacer en casa, por ejemplo:

---





Save the  
Children

# TARJETAS RETO

**Mantén el equilibrio  
por \_\_\_\_\_ segundos  
sobre un solo pie.**



Recuerda que, para asignar el número de segundos del reto, es importante tener en cuenta la edad y la condición física de quien lo realizará. De igual manera, no olvides preguntar a la o el participante, si requiere de apoyo para llevarlo a cabo. ¡Podemos darle una mano y hacerlo en equipo!



Save the  
Children

## TARJETAS RETO

**Comenta cuál es tu actividad física favorita y con quiénes te gustaría compartirla.**



Pueden aprovechar este momento en familia para realizarla juntos y activarse físicamente.  
¡Verás que lo disfrutarán mucho!



Save the  
Children

# TARJETAS RETO

## Muéstrale a tu familia la forma correcta del lavado de manos



Si tienes dudas sobre cómo hacerlo, consulta la sección de recomendaciones.



Save the  
Children

## TARJETAS RETO

**Comparte con tu familia una forma creativa de hacer respiraciones profundas para relajarnos y practíquena juntos.**



Por ejemplo, pueden imaginar que huelen una flor y soplan una vela para apagarla; o que huelen la sopa deliciosa y luego la soplan porque está muy caliente.



Save the  
Children

# TARJETAS RETO

**Muestra a tu familia la forma  
correcta de cepillarse los dientes**



Si tienes dudas sobre cómo hacerlo, consulta la sección de recomendaciones.



Save the  
Children

# TARJETAS RETO

**Responde: ¿Cuántas verduras y frutas debemos comer al día?**



Si tienes dudas sobre cómo hacerlo, consulta la sección de recomendaciones.



Save the  
Children

# TARJETAS RETO

**Comparte con tu familia qué cosas disfrutas hacer con ellos.**

