

Búsqueda del tesoro en casa

HOJA DE INSTRUCCIONES. Para el facilitador

Instrucciones: Anuncie los objetos que estarán buscando, uno por vez. No necesita decirlos en orden, ¡mézclelos un poquito! No le diga a los participantes cuánto cuesta cada objeto. El primer jugador o equipo que le traiga el objeto gana puntos por ese objeto. Escriba el nombre de ese jugador o equipo en la columna "**¿Quién lo encontró primero?**". Haga que los participantes conversen sobre las ideas mencionadas para promover el diálogo sobre cómo mantenerse saludables física, emocional y mentalmente durante el COVID-19.

Tema	Objeto	Puntos	¿Quién lo encontró primero?	Ideas para conversar
Protección e higiene	Jabón de manos 	3		<p>Lavarse las manos es una forma sencilla pero eficaz de prevenir la propagación del SARS-CoV-2, el virus que causa el COVID-19.</p> <p>P: ¿Cuándo debes lavarte las manos?</p> <p>R: Las manos deben lavarse frecuentemente con agua y jabón por al menos 20 segundos después de haber estado en un lugar público, o después de sonarse la nariz, toser o estornudar. Es especialmente importante lavarlas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Antes, durante y después de la preparación de alimentos • Antes de comer • Antes de tocarse la cara • Después de ir al baño • Después de irse de un lugar público • Después de sonarse la nariz, toser o estornudar • Antes de ponerse la mascarilla de tela • Después de quitarse la mascarilla de tela • Después de cambiar pañales • Después de cuidar a alguien enfermo • Después de tocar animales o mascotas, sus alimentos o golosinas <p>https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/prevention.html</p>
	Desinfectante de manos 	1		<p>Si no hay agua y jabón fácilmente disponibles, usa un desinfectante de manos. Cubre todas las superficies de las manos y frótalas hasta que sientas que se secaron.</p> <p>P: ¿Cuál es el porcentaje mínimo de alcohol que debe tener el desinfectante de manos?</p> <p>R: Usa un desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol.</p> <p>https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/prevention.html</p>
	Mascarilla de tela 	3		<p>P: Verdadero o falso. El propósito de usar una mascarilla es protegerte a ti únicamente.</p> <p>R: FALSO</p> <p>Tú podrías propagar el COVID-19 a otras personas aun sin sentirte enfermo. El propósito de usar una mascarilla es proteger a las otras personas en caso de que tú estés infectado.</p> <p>https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/prevention.html</p>
	Pañuelos desechables 	1		<p>P: Verdadero o falso. Usar un pañuelo desechable elimina la necesidad de lavarte las manos con agua y jabón después de toser o estornudar.</p> <p>R: FALSO</p> <p>Bota los pañuelos desechables usados a la basura. Lávate las manos de inmediato con agua y jabón por al menos 20 segundos. Si no hay agua y jabón fácilmente disponibles, límpiase las manos con un desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol.</p> <p>https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/prevention.html</p>
Conectarse socialmente	Estampillas de EE. UU. sin usar 	5		<p>P: ¿Cuándo fue la última vez que escribiste y enviaste una carta por correo?</p> <p>R: [Diferentes respuestas de los participantes]</p> <p>Durante épocas de mayor distanciamiento social, las personas pueden aún mantenerse conectadas socialmente y cuidar su salud mental. Puedes practicar la escritura a mano y la gramática escribiendo cartas a familiares: ¡es una excelente forma de conectarte y limitar el contacto en persona!</p> <p>https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/children/learning.html</p>
	Teléfono fijo 	5		<p>P: ¿De qué forma creativa te has conectado con otras personas durante el COVID-19?</p> <p>R: [Diferentes respuestas de los participantes]</p> <p>Conectarse con otras personas es una forma saludable de sobrellevar el estrés. Diferentes formas de comunicación pueden ayudarlos tanto a ti como a tus seres queridos a sentirse conectados a nivel social y menos solos o aislados.</p> <p>https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html</p>

Tema	Objeto	Puntos	¿Quién lo encontró primero?	Ideas para conversar
Aprendizaje	Juego de mesa 	3		<p>P: ¿Cuál es (o era) tu juego de mesa preferido? ¿Por qué?</p> <p>R: [Diferentes respuestas de los participantes]</p> <p>¡Aprender puede ser divertido! Las actividades prácticas, como armar rompecabezas, pintar, dibujar y hacer manualidades pueden ayudar a los niños a aprender, aun cuando no haya escuela. Se puede usar el juego independiente en lugar del aprendizaje estructurado. Aliente a los niños a que construyan un fuerte con sábanas o que practiquen contar apilando cosas.</p> <p>https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/children/learning.html</p>
	Libro 			<p>P: ¿Cuál fue el último libro que leíste por diversión? ¿De qué se trata?</p> <p>R: [Diferentes respuestas de los participantes]</p> <p>Compartir libros y hablar con los niños es una forma en que los padres pueden apoyar el desarrollo saludable de sus hijos.</p> <p>https://www.cdc.gov/ncbddd/spanish/childdevelopment/facts.html</p>
Actividad física	Bola de béisbol 	4		<p>P: ¿Cómo pueden los niños y los jóvenes mantenerse seguros mientras practican deportes en equipo?</p> <p>R: Es posible mantener seguros a los jóvenes deportistas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Limitar la cercanía física entre los jugadores cuando sea posible. • Minimizar las oportunidades en que se comparta el equipo o artículos. • Limitar los viajes fuera de su área. • Identificar grupos pequeños y mantenerlos juntos. • Practicar el distanciamiento social y usar mascarillas de tela, cuando sea adecuado. <p>https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/playing-sports.html</p>
	Zapatos deportivos 	2		<p>P: ¿Qué actividad física tienes planeada para mañana?</p> <p>R: [Diferentes respuestas de los participantes]</p> <p>Jugar al aire libre (es excelente para la salud física y mental). Caminar con tu familia o salir de paseo en bicicleta. Hacer pausas con actividades dentro de la casa (como pausas para estirarse o bailar) a lo largo del día para mantenerte sano y concentrado.</p> <p>https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/children.html</p>
Nutrición	Botella de agua 	2		<p>P: ¿Puedes contraer el COVID-19 al beber agua?</p> <p>R: No hay evidencia de que alguien haya contraído el COVID-19 por haber bebido agua del grifo o embotellada, o de aguas recreativas o aguas residuales. Se espera que el riesgo de transmisión del COVID-19 a través del agua sea bajo.</p> <p>Beber suficiente agua todos los días es importante para tu salud. Lleva contigo una botella de agua para tener fácil acceso. Elige agua en lugar de bebidas endulzadas con azúcar. Generalmente, ahorrarás dinero, reducirás las calorías y beneficiarás a tu salud y a tus dientes.</p> <p>https://www.cdc.gov/healthywater/drinking/nutrition/index.html</p> <p>https://www.cdc.gov/oralhealth/basics/childrens-oral-health/index.html</p>
	Manzana 	4		<p>P: Verdadero o falso. Cuidar el cuerpo, incluida la buena alimentación, es importante durante el COVID-19.</p> <p>R: VERDADERO</p> <p>Para ayudar a sobrellevar el estrés que puede estar relacionado con la pandemia, cuida tu cuerpo, lo cual incluye comer alimentos nutritivos, como parte del autocuidado. Consumir la cantidad correcta de alimentos nutritivos, como suficientes frutas y verduras, proteínas magras y granos integrales, y mantenerse hidratado es importante para la salud.</p> <p>https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/food-and-COVID-19.html</p>

JUGADOR	PUNTOS	TOTAL
Nombre de ejemplo	1 + 2 + 3	6

Visite <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/parental-resource-kit/index.html> para encontrar más herramientas que lo ayuden a apoyar el bienestar social, emocional y mental de los niños y los jóvenes durante el COVID-19 y más allá.