



ALDEAS  
INFANTILES SOS  
CHILE



---

# KIT 1: Autocuidado físico en familia/Küme felen pu reñma



Programa de Fortalecimiento Familiar  
Carahue

*Aldeas Infantiles SOS Chile*



# Presentación

## ¿Qué es Aldeas Infantiles SOS?

Es una ONG que lucha para que niños, niñas, adolescentes, jóvenes y familias crezcan en un entorno basado en el amor y respeto.

## ¿Cómo lo hacemos?

A través de los "Programas de Acogimiento Familiar" y de los "Programa de Fortalecimiento Familiar" donde el último promueve acciones en dos grandes áreas:

### EMPODERAMIENTO FAMILIAR

- Fortalecer Crianza Positiva.
- Favorecer el Desarrollo Integral de NNA.

## ¿Cuál es nuestra misión?

**La misión institucional es atender a niños, niñas y adolescentes, jóvenes vulnerados en sus derechos, sus familias y aquellos que se encuentren en situación de vulnerabilidad con el fin de impulsar su desarrollo y autonomía, mediante la prevención, y el acogimiento en entornos familiares protectores y el fortalecimiento de sus redes familiares y sociales.**

### EMPODERAMIENTO COMUNITARIO

- Apoyar a Organizaciones Comunitarias
- Apoyar a Líderes Comunitarios

## ¿De qué forma contribuimos l@s profesionales?

En favorecer el desarrollo de **entornos seguros y protectores** a través del **trabajo en red, activando los agentes comunitarios públicos y privados**, promoviendo que trabajen de forma articulada como un sistema de alerta temprana de protección y cuidado de la niñez.

En generar **acciones de promoción y de protección de los derechos** cuando se detecte una vulneración en el espacio donde habitan los niños, niñas y adolescentes.

En el contexto familiar trabajamos en **favorecer el desarrollo de capacidades parentales para el buen trato y cuidado positivo de los niños y niñas**, entregando herramientas a padres, madres y/o cuidadores.



ALDEAS  
INFANTILES SOS  
CHILE

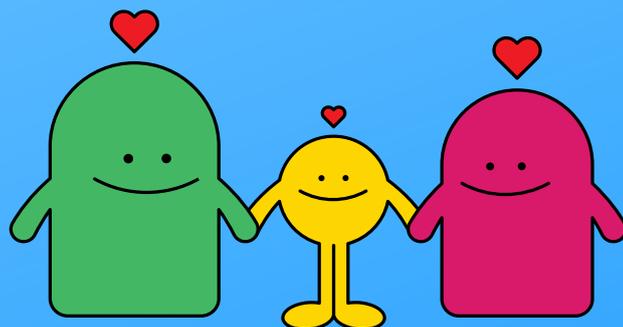
# Introducción

El Programa de Fortalecimiento Familiar Carahue de Aldeas Infantiles SOS , quiere estar más cerca de ti y tú familia. Para esto, hemos diseñado este Kit para compartir contigo actividades, juegos y herramientas que les servirán a enfrentar los altos niveles de sedentarismo que ha causado la actual pandemia por Covid-19, en donde los índices de obesidad de los escolares chilenos ha llegado a un 54%, según lo que menciona el Informe Mapa Nutricional 2020 de la JUNAEB.

Por esta razón, dejamos este material para aportarles entretenidas y sencillas actividades que contribuyan al bienestar físico y mental de cada una de las familias.

**¡La invitación es simple!**

Pasarlo bien, jugar, bailar y ejercitarse en familia.





# ¡Aquí te dejamos consejos para una buena alimentación!



Para potenciar una vida más saludable es necesario tener un estado nutricional óptimo, esto te permitirá prevenir diversas enfermedades, por eso te recomendamos:

- **Realizar 4 comidas al día e incluir:**

Verduras y frutas

Legumbres

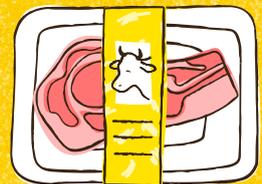
Cereales

Leche, yogurt o queso

Huevos

Carnes

Aceites



- **Realizar actividad física** moderada continua o fraccionada todos los días para mantener una vida activa.



- **Comer tranquil@** en lo posible acompañado (a) y moderar el tamaño de las porciones.



- **Elegir alimentos preparados en casa** en lugar de procesados.



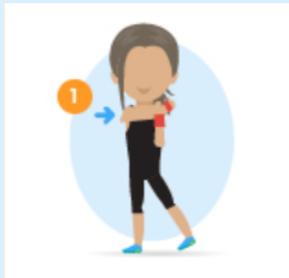
- **Tomar agua**, no esperes a tener sed, hidrátate constantemente. El mate no es una bebida hidratante.



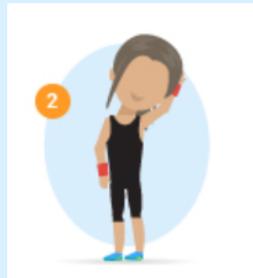


## Te compartimos algunos ejercicios de estiramiento que puedes realizar

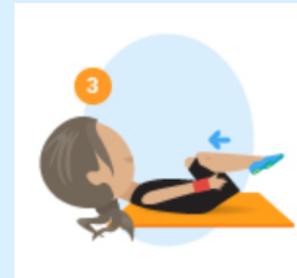
¡Te invitamos a realizar una rutina de ejercicio de estiramiento muscular que puedes hacer junto a tus hijos/as o miembros de tu familia!



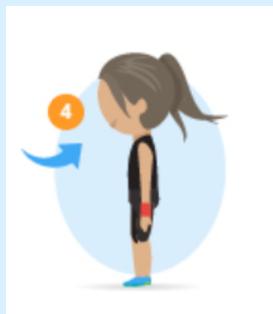
**Estiramiento de espalda**



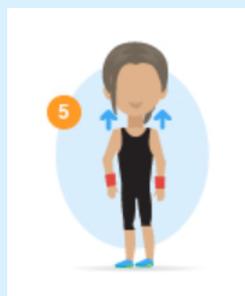
**Estiramiento de inclinación lateral**



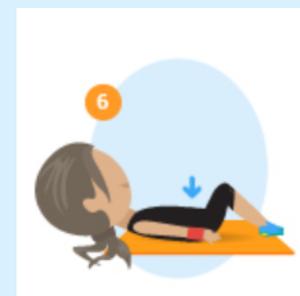
**Estiramiento lumbar**



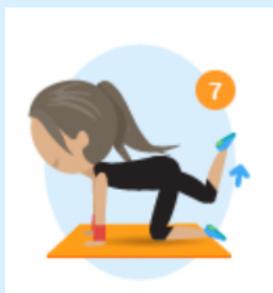
**Respiración abdominal**



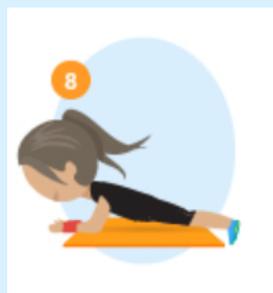
**Movimientos de hombros**



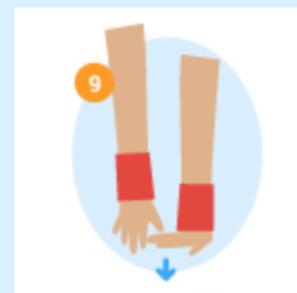
**Tonificación abdominal**



**Estiramiento de piernas**



**Plancha abdominal**



**Extención de muñecas**



# ¡Cartilla de actividades para realizar en casa!

- **Nombre de la actividad:** Bailando en familia/Reñma ka pürun.
- **Tipo de actividad:** Entretención.
- **Número de participantes:** 1 o más personas.
- **Duración:** 30 minutos.
- **Objetivo:** Realizar baile en el hogar con el fin de liberar el estrés y mejorar el estado anímico.



## ¡PASO UNO!



Busca ropa cómoda que te permita mover y disfrutar plenamente de la música.

## ¡PASO DOS!



Busca un vídeo en donde expongan una rutina de baile. Si no tienes un buen internet y no puedes buscar vídeos, **no te preocupes!** Puedes buscar música en la radio o en los canales de música de la televisión.

## ¡PASO TRES!



Hace ejercicios de estiramiento por dos o tres minutos para evitar una contractura muscular. Luego **¡disfruta la música!** y baila durante 30 minutos.



- **Nombre de la actividad:** Cuidando mi cuerpo / Kalül tañi kintuñmanien.
- **Tipo de actividad:** Física.
- **Número de participantes:** 1 o más.
- **Duración:** 20 minutos o más.
- **Objetivos:** Ejercitar el cuerpo para mantener la buena salud física.



### ¡PASO UNO!



**Busca objetos en tú hogar** que permitan apoyar el ejercicio físico. Por ejemplo, una silla, kilos de azúcar, etc.

### ¡PASO DOS!



Busca rutinas de ejercicios para realizar. Procura ir cambiando de actividad para no ser repetitivos en los ejercicios.

**¡La cuarentena es el momento perfecto para ejercitar tú cuerpo!**

### ¡PASO TRES!



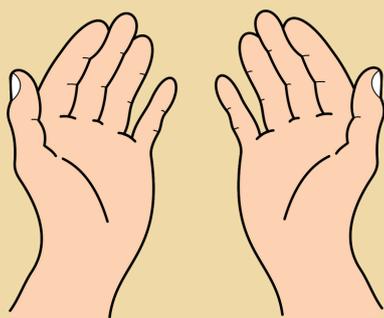
Elige el ejercicio que más te acomode y comienza la rutina de ejercicios, junto a tú familia. Puedes buscar un vídeo de rutina de ejercicios, descargar una aplicación en tu móvil etc. Dale la oportunidad a tu cuerpo de mantenerse sano y con energía, **¡Aprovecha la cuarentena!**



- **Nombre de la actividad:** El juego del sentir / Üyümün ka Aukantün.
- **Tipo de actividad:** Explorar las sensaciones corporales
- **Número de participantes:** 1 o más.
- **Duración:** 30 minutos .
- **Objetivo:** Sentir cada parte del cuerpo, con el fin de relajar los músculos.



### ¡PASO UNO!



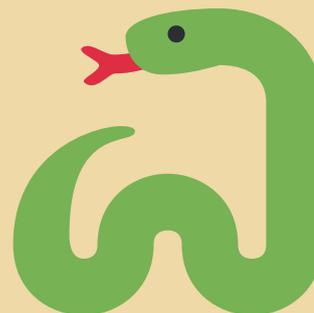
Emplea unos minutos para tomar conciencia de tú cuerpo. Luego, apriete ambos puños por 20 segundos y concéntrese en la sensación que se genera en el cuerpo mientras aprieta ambas manos. Suelta los puños y relaja las manos. Concéntrese en percibir la sensación que se genera al realizar este movimiento.

### ¡PASO DOS!



Levanta un brazo poco a poco y siente las sensaciones que te genera ese movimiento. Luego, mueve tu brazo de izquierda a derecha y de derecha a izquierda, y de arriba hacia abajo y de abajo hacia arriba, para que puedas sentir las sensaciones en tu brazo y en tu hombro.  
**¿Dónde sientes la mayor sensación?**

### ¡PASO TRES!

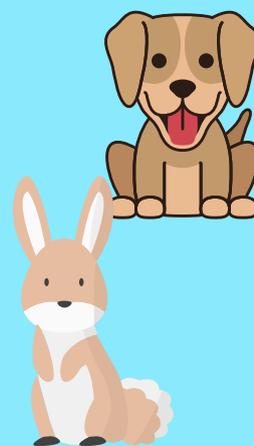


Párate derecho (a), junta tus pies, echa los hombros hacia atrás, flexiona tus rodillas un poco e imagina que tu cuerpo es una serpiente e imita su movimiento corporal (zigzagueando tu cuerpo de lado a lado desde los pies hasta la cabeza).  
Siente las sensaciones que experimentas en tus pies, rodillas, cadera, cintura, torso, brazos, cuello y cabeza.



# ¡Cartilla de juegos en el hogar!

- **Nombre de la actividad:** Juego del perro y la liebre / Trewa ka Marra.
- **Tipo de actividad:** Formación personal y acondicionamiento físico.
- **Número de participantes:** Todos lo que quieran participar.
- **Duración:** 20 minutos .
- **Objetivos:** Enfatiza el desarrollo de las habilidades motrices básicas, como el correr, galopar saltar.



## ¡PASO UNO!



En este juego un grupo de integrantes de la familia representarán a los trewa (perros) y los otros restantes representarán a la marra (liebre).

## ¡PASO DOS!



La persona que represente a la marra (conejo) podrá caracterizarse colocándose un trarilonko en la cintura que represente la cola y un cintillo con orejas que simbolice la cabeza de la liebre.

## ¡PASO TRES!

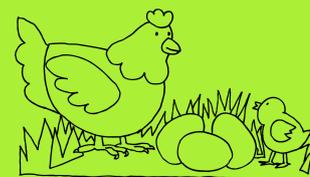


Este juego consiste que una parte de la familia que representen los perros deben perseguir al compañero caracterizado como liebre. La liebre debe correr lo más rápido que pueda para que no la alcancen. Se termina el juego cuando se atrapa a la liebre.



# ¡Cartilla de juegos en el hogar!

- **Nombre de la actividad:** El zorro y la gallina/ Ngürü ka achawall.
- **Tipo de actividad:** Formación personal y acondicionamiento físico.
- **Número de participantes:** Todos los integrantes que deseen participar.
- **Duración:** 20 minutos.
- **Objetivos:** Promover el desarrollo de habilidades motrices básicas, como el correr y saltar.

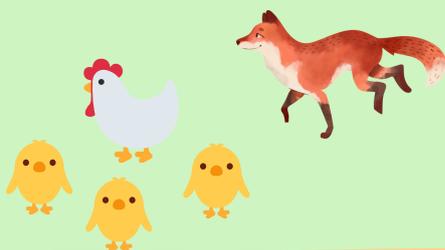


## ¡PASO UNO!



En este juego un integrante de la familia representará al ngürü (zorro) una será la mamá gallina y los demás los pollitos.

## ¡PASO DOS!



La persona que represente al ngürü tiene que atrapar a los pollitos, estos deben evitar ser atrapados por el ngürü.

## ¡PASO TRES!



Este juego consiste que el ngürü quiere comer a los pollitos y los persigue, mientras que la mamá gallina desde un extremo les da instrucciones a sus pollitos para evitar ser comidos, ejemplo "pollitos, pollitos sigan a su izquierda". Si en un lapso de 15 minutos no son atrapados serán los ganadores.



## Ahora... ¡Te dejamos estos tips de autocuidado en familia!

### Físico/Kalül

DORMIR Y DESCANSAR



BAILAR



JUGAR A LA PELOTA



COMER COMIDAS RICAS  
Y SANAS



### Emocional/ Ayigün

TARDE DE PELÍCULAS



REÍR Y BROMEAR JUNTOS



PERDONAR Y PERDONARSE



DECIR "TE AMO"





## Cognitivo-Pensar/ Rakizuam

DIBUJAR, LEER O  
ESCRIBIR HISTÓRIAS



ENCONTRAR FIGURAS  
EN LAS NUBES



CAMINAR Y APRECIAR  
LA NATURALEZA



APRENDER UNA  
NUEVA HABILIDAD



## Espiritual/ Püllü

AGRADECER POR 3  
COSAS DIARIAS



CONECTARSE CON LA  
NATURALEZA



PASAR TIEMPO A SOLAS



PLANTAR UN ÁRBOL





# ¡Invitación/Mangel!

Te invitamos a ti y a tú familia a que nos compartan las actividades realizadas, enviándonos fotos o un pequeño video, contándonos su experiencia. ¿Cuál actividad les gustó más? Y ¿Por qué? ¿Hay otras actividades que ustedes ya realizaban?

Tus comentarios nos ayudarán a ir mejorando los próximos kit.

**Si junto a tú familia logran realizar todas las actividades** y mandan las evidencias correspondientes al WhatsApp  +569 95551904 o al Facebook  "Pff Carahue Aldeas Infantiles", **¡Estarás concursando por un premio sorpresa que se le otorgará a la familia!** que mas interactúen con nosotros.

