



*Promocionando la salud*  
Asociación para la Cooperación  
Entre Comunidades



# DOSSIER FAMILIAR

¿QUÉ PODEMOS HACER ESTOS DÍAS DE  
CUARENTENA?

**CaixaProinfancia**

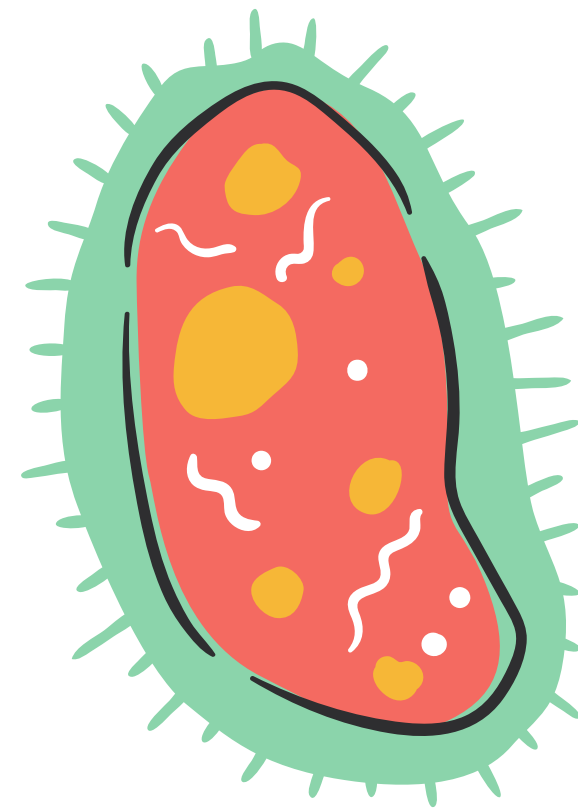
*Contra la pobreza infantil*



**Obra Social "la Caixa"**

Este documento ha sido elaborado por el personal técnico de la Asociación para la cooperación entre comunidades, financiado por Obra social "La Caixa" para el estado de alarma decretado en: "Real Decreto 463/2020, de 14 de marzo, por el que se declara el estado de alarma para la gestión de la situación de crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19." con el fin de difundir actividades y pautas a las familias participantes en los proyectos de dichas entidades.

# ¿QUÉ ENCONTRARÁS EN ESTE DOSSIER?



JUGANDO DESDE CASA, LE DECIMOS ADIÓS AL VIRUS

- **RECOMENDACIONES**
- **¿MOVEMOS EL BODY? EJERCICIOS PARA HACER EN CASA**
- **JUGAMOS**
- **LEEMOS**
- **MANUALIDADES**
- **MÁS JUEGOS**
- **EXPERIMENTOS**

# RECOMENDACIONES

LAVA TUS MANOS  
FRECUENTEMENTE  
CON AGUA Y JABÓN



EVITA TOCARTE  
LA CARA CON  
LAS MANOS



SI TE SIENTES  
MAL, AVISA  
A UN  
ADULTO



# RECOMENDACIONES

Poner un horario. Aunque no se pueda ir al colegio, es importante establecer una rutina .

**9:30 h** Nos levantamos

**9:45 h** Desayunamos

**10:00 h** Ayudamos a recoger en casa

**11:00 h** Leemos

**11:30 h** Jugamos

**14:00 h** Comemos

**15:00 h** Descansar

**16: 00 h** Manualidades

**18:00 h** Merendamos

**18.30 h** Ejercicio

**19:00 h** Ducha

**20:00 h** Vemos una pelicula o jugamos

**21:00 h** Cenar y un ratito de TV

**22:30 h** A dormir

\*\* Este horario es un **ejemplo** cada familia tiene que organizarse según sus ritmos y su día a día. Lo importante es establecer unas pautas.

# ¿MOVEMOS EL BODY? EJERCICIOS PARA HACER EN CASA

Estar en casa no significa no poder hacer ejercicio, aquí tenéis algunas sugerencias...pero las actividades a realizar son muy amplias, sólo hay que poner en marcha la imaginación!



# ¿MOVEMOS EL BODY? EJERCICIOS PARA HACER EN CASA

## Circuito motriz:

Utilizando muebles de casa (sillas, mesas, sofá...) se hace un circuito por la casa. Por ejemplo, poner tres sillas y hacer *zig-zag* para luego pasar gateando por debajo de la mesa, hacer el pasillo con una libreta en la cabeza, en otro tramo del pasillo colocamos trozos de papel o cartón, imaginamos que el resto del pasillo es agua y tenemos que ir saltando de trozo de papel en trozo de papel... Se puede jugar arrastrando los pies en lugar de correr, la persona que levante los pies vuelve al inicio.



## El mundo al revés:

Consiste en hacer lo contrario de lo que se dice, quedando eliminado el que se equivoque o tarde más en reaccionar. Por ejemplo: correr/pararse, sentarse/de pie, reír/llorar, brazos en cruz/brazos cruzados, callarse/hablar, etc.

## Bolos caseros:

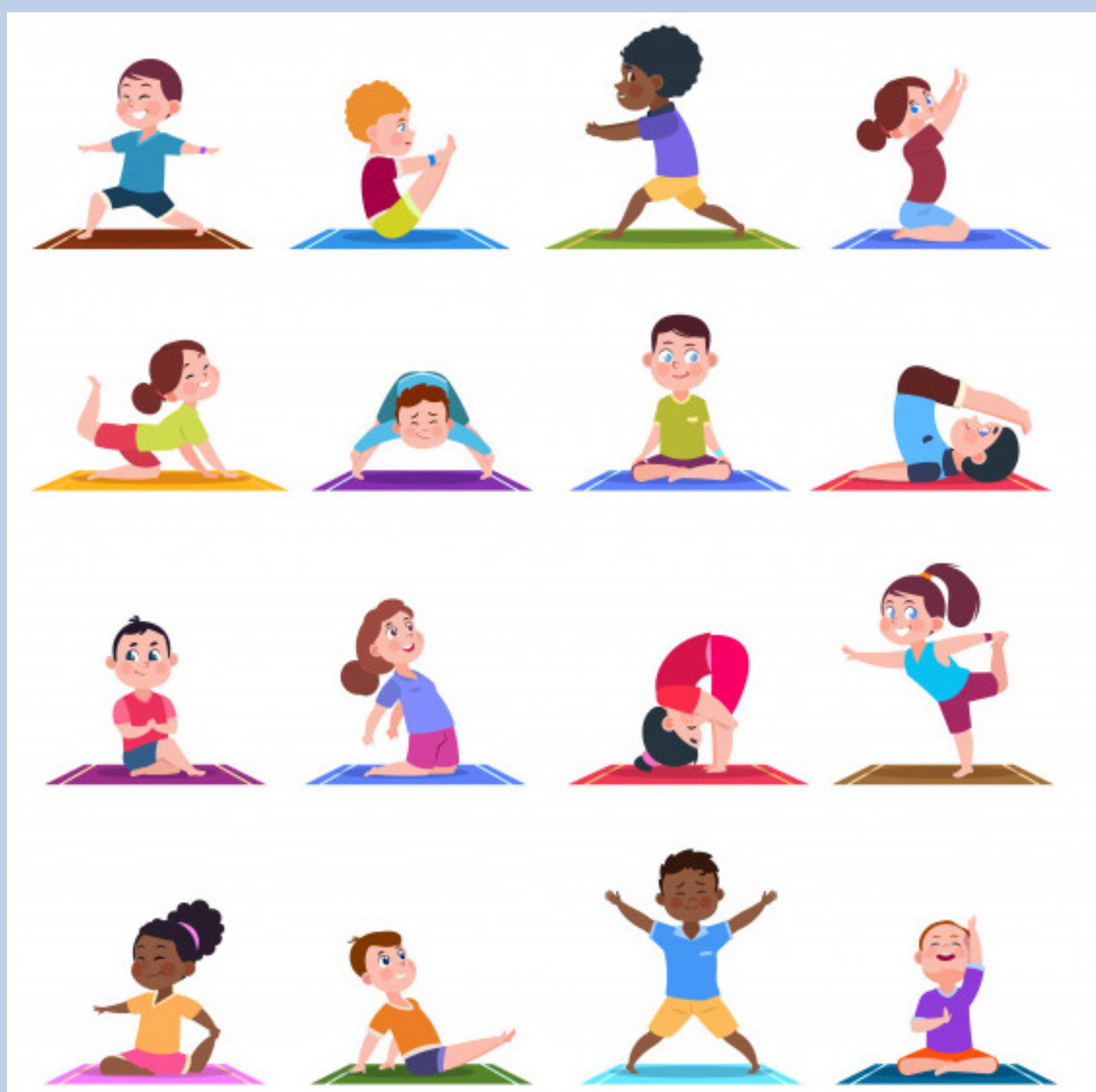
realizamos los bolos con botellas de plástico que no utilizemos. Si no tenemos pelota, podemos hacer una envolviendo calcetines.



## El suelo es lava:

Se puede establecer que durante el día, cada persona puede decir tres veces "el suelo es lava". Inmediatamente todas y todos tendremos que evitar tocar el suelo durante 10 segundos. La persona que más tarde en evitar el suelo puede contar un chiste o hacer un baile elegido por el resto de personas

## Un poco de yoga:





# ¡JUGAMOS!

## 1. **Cocina**

Haz un bizcocho o cualquier receta con ingredientes que haya en casa acompañada/o de un adulto.

## 2. **Las películas**

Piensa una peli y represéntala, el resto de la familia tendrán que adivinarla.

## 3. **Las tinieblas**

Apaga las luces de una habitación. Una persona paga y tendrá que pillar a todo el que juegue.

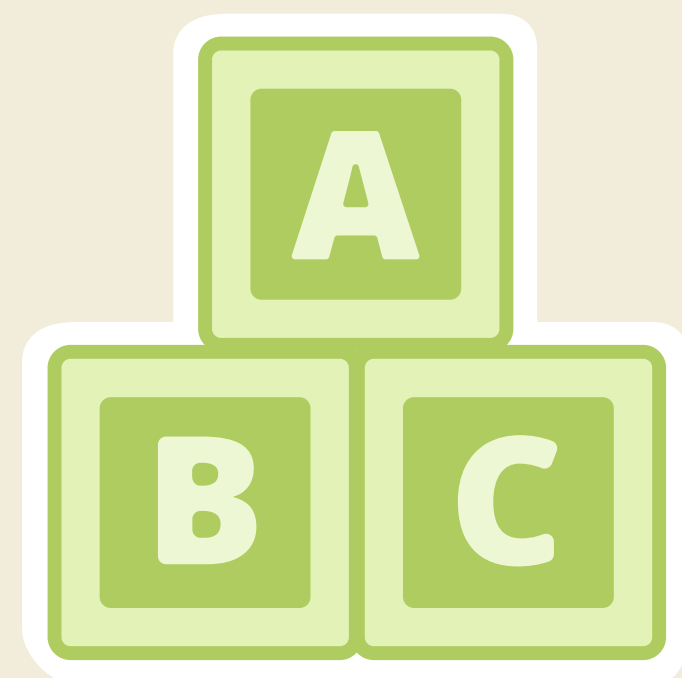
## 4. **Desfile de disfraces**

Con disfraces o ropa, organiza un desfile, la pasarela, las y los modelos, cómo caminar, vestuario y maquillaje... ¡Haced fotos, será divertido!

## 5. **Circuito de carreras**

En una cartulina o papel grande, dibuja un circuito de carreras.

Con coches, animales o muñecos podéis hacer carreras. ¿Quién ganará?



## 6. **Monta una cabaña**

Con sábanas, telas o mantas, crea un castillo, una cueva, donde tu imaginación te lleve ...

## 7. **Las entrevistas**

Organiza entrevistas a la gente con la que vives, sus gustos, hobbies favoritos...

## 8. **El musical**

Imaginad que sois actores de un musical, podéis inventar un teatro que contenga bailes.

## 9. **Mapa del tesoro**

Esconde un objeto, crea un mapa, haz pruebas para llegar a conseguirlo

## 10. **El suelo es...**

Hay que caminar haciendo como que el suelo es de lava, es el cielo, es agua, como si fuese una nube...

# LEEMOS

En este apartado, dejaremos una lista de libros juveniles e infantiles para no perder el hábito de leer un ratito cada día. A continuación, en las páginas siguientes están estos cuentos.

- Mi mamá es preciosa
- Miko y Laly
- Cuento sin título
- De mayor quiero ser jueza



# Mi mamá es preciosa

Colección Montaña Encantada del proyecto "LEER ES VIVIR" Escrito e ilustrado por Carmen García Iglesias.

Editorial: Everest

Cuando llego al colegio, algunos niños me dicen: -¡Qué gorda es tu mamá! Y se escapan riendo. Cuando paseamos juntas por la calle, algunas personas se giran y mirando a mi mamá cuchichean: -¡Pero qué gorda! Si estamos comiendo en nuestro restaurante favorito, algunas personas que están en otras mesas nos miran de reojo y se ríen por lo bajo: -¿Se nota que le gusta mucho comer!- Dicen con la boca llena.

A veces, en las tiendas de ropa, las dependientas miran a mi mamá y enseguida se dan la vuelta. -¡Seguro que usa una talla 100 -Dicen dándonos la espalda. Lo que no saben los niños del colegio, es que cuando mi mamá me lleva por las mañanas, y vamos cogidas de la mano, yo noto que mi manita tan pequeña está toda protegida por la mano tan redonda de mi mamá, y me siento segura. Lo que no saben las personas que nos cruzamos por la calle, es que cuando nosotras vamos de paseo andamos tranquilas, disfrutando de todo lo que nos encontramos, despacito.

Mi mamá nunca tiene prisa. Lo que no saben los que hablan con la boca llena, es que cuando mi mamá y yo vamos al restaurante es como un día de fiesta. Una fiesta que nosotras nos hemos inventado. Y cada plato que nos traen lo disfrutamos, lo miramos, lo olemos, y nos lo comemos como si fuera la comida más rica que hubiéramos probado nunca. Lo que no saben las dependientas de la tienda es que mi mamá lleva los vestidos más bonitos, los colores más alegres y las telas más preciosas que nunca se vieron.

Y cuando ella se pone guapa para venir a recogerme al colegio, parece una princesa sacada de un cuento. Lo que no sabe nadie es que por la noche, antes de dormirme, cuando mi mamá se tumba un rato a mi lado, su abrazo es tan suave y tan blandito que siento como si me hundiera entre nubes de algodón. Y su olor es tan dulce que mis sueños son siempre felices. Por eso, al despertar, cuando la miro a mi lado, siempre pienso: "MI MAMÁ ES PRECIOSA"

# Miko y Laly

Material didáctico de Orientación Profesional no Sexista. ELEGIR UNA PROFESIÓN EN IGUALDAD. Instituto Andaluz de la Mujer.

Había una vez, en una parte de un país muy pequeño y hermoso, un gran bosque donde las flores, el sol y los animales pasaban el día jugando alegremente. En ese bosque vivían Miko y Laly, dos ardillas que se habían conocido hacía poco tiempo y habían decidido vivir en pareja. Su hogar era un bonito tronco de árbol, que cuando llegaba la primavera se cubría de hojas verdes y de pájaros que cantaban todo el día. Todo era felicidad en la vida de Miko y Laly hasta que llegó el otoño. ¿Por qué? Ahora os lo cuento. Las ardillas en otoño recogen y guardan muchas nueces en sus casas para tener comida durante todo el invierno. El primer día que Miko se dispuso a salir para recoger nueces, le dijo a Laly:

- Querida, me voy a recoger nueces para cuando llegue el invierno.

Laly respondió:

- ¡¡Bien!! Me encanta recoger nueces. Espera que coja una cesta y me voy contigo

.- No, no, no... Eso es solamente de las ardillas macho. Las ardillas hembras se quedan en casa esperando que vuelva su pareja.

Laly se quedó en casa refunfuñando, pues a ella le encantaba coger nueces. Todos los días, Miko salía muy temprano y pasaba la mañana y la tarde fuera de la casa. Laly estaba cada vez más triste y aburrida. Un día decidió marcharse de casa.

Antes le dijo a Miko:

- Quiero ir contigo a buscar nueces.

El le respondió

:- Estoy harto de decirte que eso no es cosa de ardillas hembras.

Laly no contestó. Esperó a que Miko se marchara. Tomó papel y lápiz y le dejó una nota en la que decía que estaba aburrida de no salir a trabajar fuera y que ella era tan capaz como cualquier ardilla macho de recoger muchas nueces. Laly se buscó un nuevo árbol donde vivir y empezó a recolectar nueces para el invierno.

Estaba triste, pero a la vez alegre porque podía hacer lo que le gustaba sin que nadie le dijera nada. Cuando Miko llegó a casa y vio que no estaba Laly, creyó que había ido a buscar flores o algo así. De pronto vio la carta que le había dejado y la leyó. Se puso furioso y dijo: - Ya volverá (pues creía que no sería capaz de encontrar nueces para comer y volvería junto a él).

El otoño fue pasando y las primeras nieves del invierno comenzaron a vestir de blanco el bosque. Pasaban los días y Miko esperaba el regreso de Laly. Esto nunca ocurrió, por lo que él empezó a entristecerse cada día más, hasta que una mañana decidió buscarla. Después de pasar varios días caminando por el bosque, Miko estaba muy cansado y decidió echarse un rato sobre un árbol. Estuvo varias horas durmiendo. Cuando despertó vio un boquetito en el árbol y su curiosidad le hizo mirar por él. Sus ojos no creían ver lo que allí había. El tronco era una gran despensa de nueces. Pensó: ¡¡Madre mía!! ¡¡Cuánta comida!! Rápidamente entró en el árbol con la intención de darse un buen banquete; pero cual sería su sorpresa cuando al entrar vio a ,¿sabéis a quién?, a Laly. Miko saltaba de alegría, pero Laly se quedó igual.

-He venido a buscarte, pues sin ti estoy muy triste, dijo Miko.

-Lo siento, Miko, yo también estaba triste, pero prefiero hacer lo que me gusta, dijo Laly.

¡¡Cuántas nueces!!, y... ¡¡Qué grandes!! ¿Quién te las ha dado?

- Te dije muchas veces que me encanta coger nueces. Todas las que veslas he cogido yo.

- ¿De verdad?

- Pues claro, por qué te voy a mentir

- Nunca pensé que las ardillas hembras fueseis capaces de hacer lo que hacen los machos. Me he dado cuenta que estaba equivocado. Por favor, perdóname. Vuelve a casa

.- Volveré a casa si me aseguras que de aquí en adelante compartiremos todas las tareas.- Por supuesto. Desde hoy he comprendido que todo el mundo es capaz de hacer de todo. Vuelve y todo lo que hagamos será hecho a medias. Desde aquel día Miko y Laly estuvieron muy alegres y nunca más pensó Miko que había unos trabajos para los machos y otros para las hembras, sino que todos los trabajos se podían compartir.

# Cuento sin título

ELEGIR UNA PROFESIÓN EN IGUALDAD. Material Didáctico de Orientación Profesional no Sexista. Instituto Andaluz de la Mujer.

Esta es la historia de una niña llamada Elisa. Su mayor ilusión era llegar a ser bombera; una gran bombera. Ella sabía que para eso tendría que estudiar mucho y hacer mucha gimnasia; pero no le importaba, haría lo que fuese necesario para conseguir lo que tanto le gustaba.

A su familia no le agradaba mucho esta idea, pero poco a poco fue comprendiendo que ella sólo sería feliz siendo bombera. Un día, y viendo que llegaba el momento de elegir profesión, Elisa decidió informarse de lo que le hacía falta estudiar para ser bombera. Tomó lápiz y papel y se fue al parque de bomberos. Al llegar, la recibió un señor alto y con bigote que le dijo:

- Buenos días. ¿Qué deseas?
- Buenos días. Me gustaría que me explicase qué hace falta para poder trabajar como bombera.
- Muy bien. Con mucho gusto te informo. Es necesario tener 18 años, carnet de conducir...
- Perfecto. En cuanto cumpla los 18 años estoy aquí para empezar a trabajar
- .- ¿Cómo? . No pensarás ser bombera ¿Verdad? .

Esta es una profesión sólo para hombres; las mujeres no están capacitadas para profesiones tan peligrosas.

- Pero señor, yo...
- Nada, nada. Márchate a tu casa y ve pensando en otra profesión más apropiada para las mujeres.

Ahora termina el cuento. Ponle el título que más te guste.

# De mayor quiero ser jueza

- Rita, vives con la nariz pegada a los libros. ¿Sabes qué deberías ser de mayor?

- ¿Qué? A ver qué me dices ahora....

- Deberías ser abogada o jueza. Siempre disfrutas resolviendo los temas difíciles, detestas las injusticias y sabes defender bien tus ideas. En la escuela se te conoce porque siempre estás dispuesta a ayudar a quien tiene problemas.

- La carrera es difícil y hay que estudiar muchísimo: Derecho Penal, Mercantil, de Familia... Tendría que conocer bien la Ley y saber cómo aplicarla para hacer justicia

.-Si fueras abogada, tendrías que defender tanto a inocentes como culpables. ¿Habías pensado ya en esto?

.-Pues... Debe de ser difícil defender a alguien que haya cometido un gran crimen. Pero el artículo 10 de la Declaración Universal de los Derechos Humanos dice que: "Toda persona tiene derecho, en condiciones de plena igualdad, a ser oída públicamente y con justicia por un tribunal independiente e imparcial, para la determinación de sus derechos y obligaciones o para el examen de cualquier acusación contra ella en materia penal."- Para llegar a una conclusión hay que analizar todos los hechos y las pruebas.- Tendrías que escuchar su versión, escuchar a los testigos y, de acuerdo con la Ley, conseguir un juicio justo y, si fuera posible, intentar que cumpliera una pena menor.

- El otro día mamá me contó la historia bíblica del rey Salomón, que tuvo que decidir a quién entregaba un bebé, porque había dos mujeres que afirmaban ser la madre.-¿Y qué hizo, Pedro? ¿Cómo podía saber quién estaba diciendo la verdad?

-Como las dos mujeres no se entendían, Salomón ordenó que mataran el bebé. Entonces la madre verdadera quedó tan apenada que suplicó al rey que lo entregara a la otra mujer. Por supuesto, el rey supo rápidamente a quién debía entregar el bebé indefenso. La verdad acabó por aparecer.

-Fue una forma inteligente de resolver el problema. En aquellos tiempos, no debíade haber leyes escritas, ¿No? ¿Cómo resolverían los problemas? ¿Existían ya abogados?

- Todo dependía de la decisión y de la voluntad del rey. Podía hacer justicia o cometer una injusticia. Pero hoy en día también se corre este riesgo

.-Mamá me explicó que, según la Ley, en nuestra sociedad todos los hombres y mujeres somos iguales y tenemos los mismos derechos. Y que sin ella sería muy difícil mantener la paz. Si todos nosotros siguiéramos a rajatabla lo que establece la Ley, el mundo sería mucho mejor. Pero la Ley debe ser justa.

-No hay duda de que incluso los peores criminales tienen derecho a un juicio, y suele decirse que: "Todos somos inocentes hasta que se demuestre lo contrario". Se dice y también está escrito en el artículo 11º de la Declaración Universal de los Derechos Humanos.

- Es en el tribunal donde se presentan las pruebas y los abogados de la defensa y de la acusación aplican la Ley.

- Y el reo, es decir, el acusado, también es oído. Así tiene otra oportunidad para contar cómo ocurrió todo y, si fuera el caso, para declararse inocente y pedir que se haga justicia.

-Cuando hay testigos, antes de que empiecen a hablar, tienen que hacer un juramento colocando la mano sobre la Biblia: "Juro decir la verdad y nada más que la verdad".

-¿Y si mientes? ¿Qué les ocurre?

- Pueden ir a la cárcel. Mentir en un tribunal es muy grave, porque puede suponerla condena de un inocente. El término técnico que se usa para un juramento falso es "Perjurio".

-Debe de ser por eso que a veces se oye decir que "la justicia es ciega".

-Sí, porque cuando oyen a alguien testificando, creen que está diciendo la verdad y, si no lo hiciera, el juez podría tomar la decisión equivocada. En ese caso, no se haría justicia



-Ya vi en algunos libros la imagen de una mujer con los ojos vendados y un abalanza en la mano. Es uno de los símbolos de la Justicia.

- Ya te imagino vestida con aquella ropa negra, la toga, y poniendo esa cara tan seria...

-Me gustan los libros y saber la verdad. Voy a estudiar aún más para llegar a ser Jueza algún día. Basándome en la Ley, puedo hacer algo para conseguir un mundo más justo.



# MANUALIDADES

1. PLANTAR LENTEJAS
2. "SLIME"
3. RANA COMEMOSCAS
4. GUIRNALDAS PARA DECORAR
5. ORIGAMI
6. FLOREROS CON BOTES DE CRISTAL
7. ÁRBOLES DE CARTÓN
8. HUCHA DE CERDITO
9. BOTE PARA LOS LÁPICES
10. MENSAJES SECRETOS



# 1.PLANTAR LENTEJAS

## Material:

Un recipiente

3/4 algodones

3/4 lentejas

## PASOS A SEGUIR

1. Buscar un recipiente (un vaso, un bote, una lata...)
2. En el fondo del vaso coloca un poco de algodón humedo
3. Coloca 3/4 lentejas y cubre con otra pequeña capa de algodón húmedo
4. Coloca el recipiente en algún lugar que tenga sol
5. Recuerda regarlo un poco cada día



## 2.SLIME

### **Material:**

- Recipiente de plástico
- Detergente líquido
- Cola blanca
- Agua

### **Pasos a seguir:**

Coloca en un recipiente

- 2 cucharadas de detergente líquido
- 2 cucharada de cola blanca
- 1 cucharada de agua

Remover hasta que se haga una masa firme. Amasar con la mano para que tome forma más consistente

### **Variante:**

Si tienes colorante comestible puedes añadirlo para darle color. Coloca primero en un recipiente dos cucharadas de cola blanca y añade tres gotas de colorante. Remueve hasta lograr una masa uniforme.

En otro recipiente mezcla dos cucharadas de detergente con una cucharada de agua y remueve hasta que se mezclen. Por último junta las dos mezclas y remueve hasta lograr de nuevo una masa uniforme.

# 3. Rana comemoscas

## Material:

Pinturas

Rollo de WC

Un trozo de lana

Un folio

## PASOS A SEGUIR

1. Coge el rollo de papel de Wc y píntalo como tú quieras
2. En la parte de bajo tendrás que graparlo o pegarlo con pegamento
3. En el folio que tienes, dibuja una mosca y las patas de la rana
4. Coloca el trozo de lana en la boca de la rana y en el otro extremo pega la mosca

## ¿Cómo se juega?

Hay que intentar meter la mosca dentro de la boca de la rana



# 4. Guirnaldas para decorar tu habitación

## Material:

Hilo de colores o lana

Papel

Pinturas

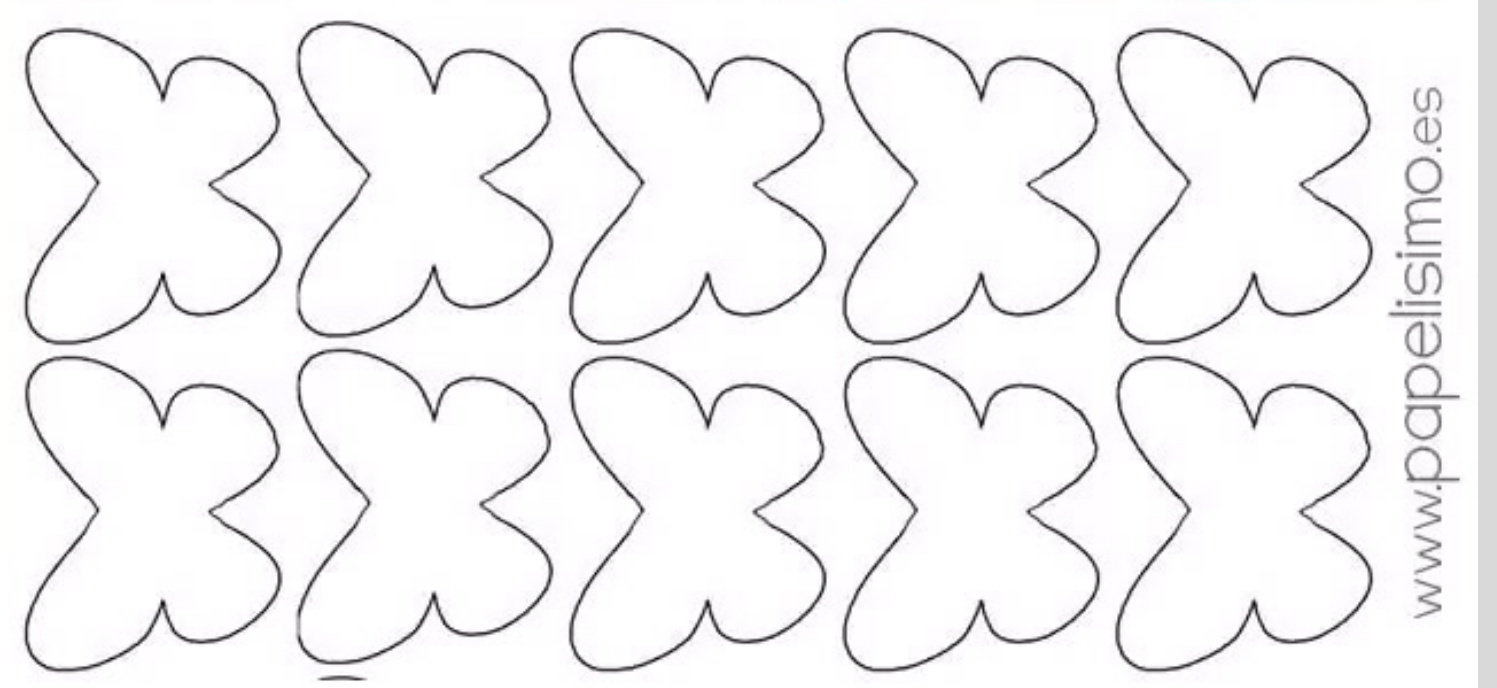
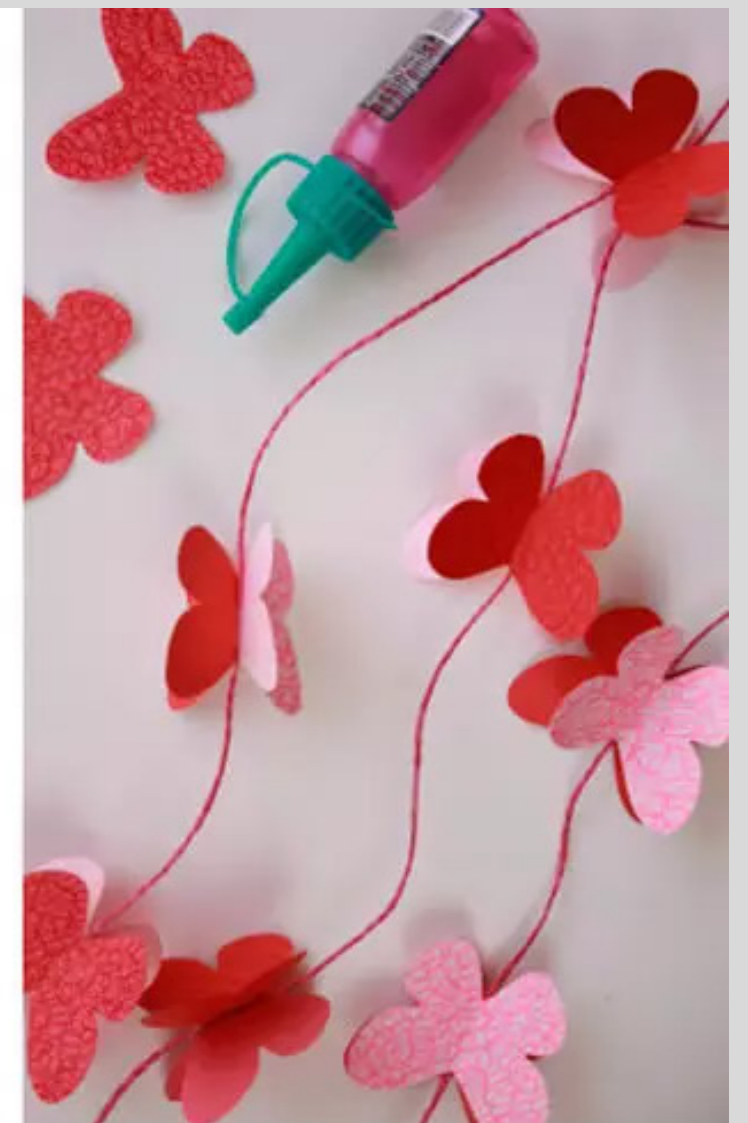
Tijeras

Pegamento

## PASOS A SEGUIR

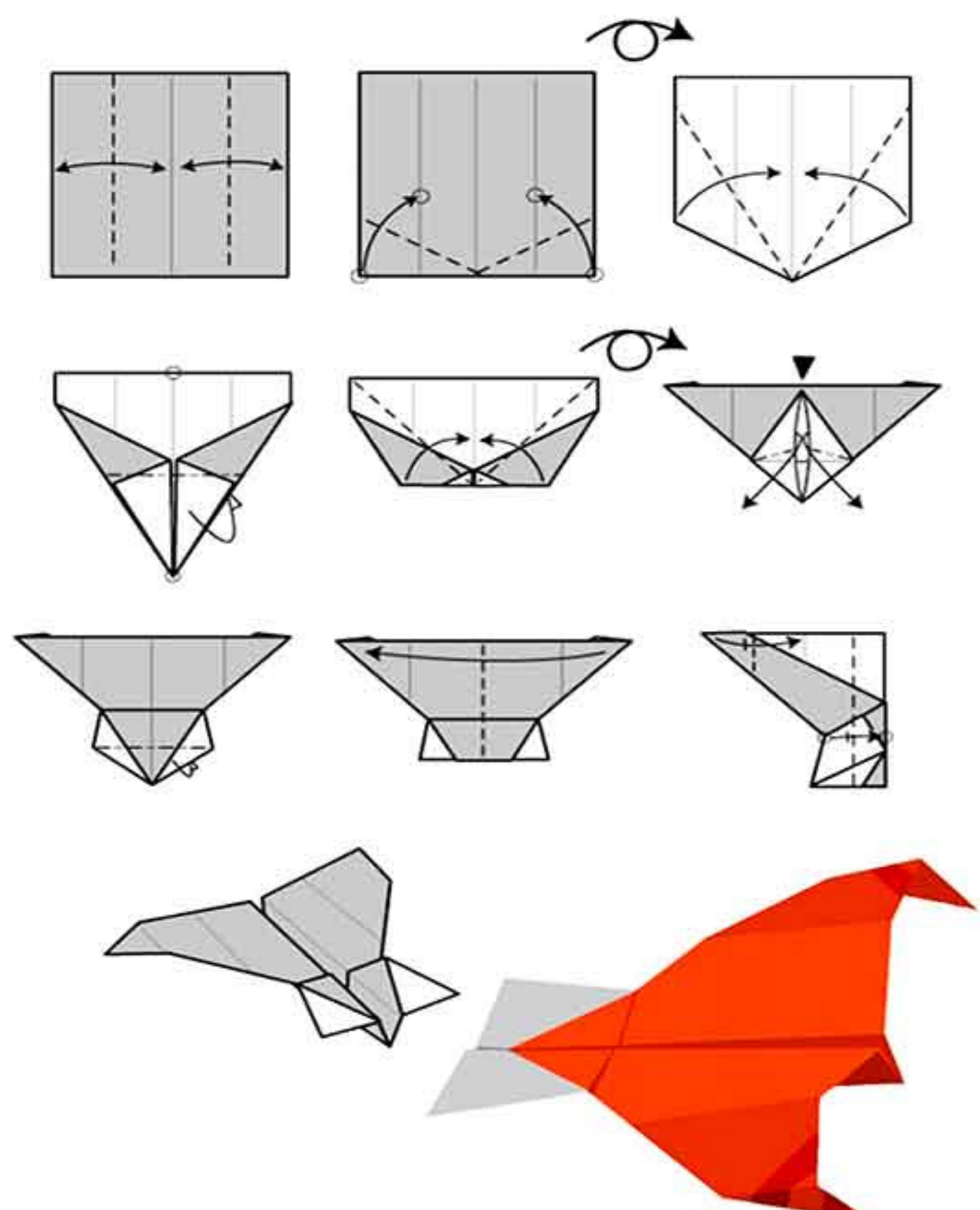
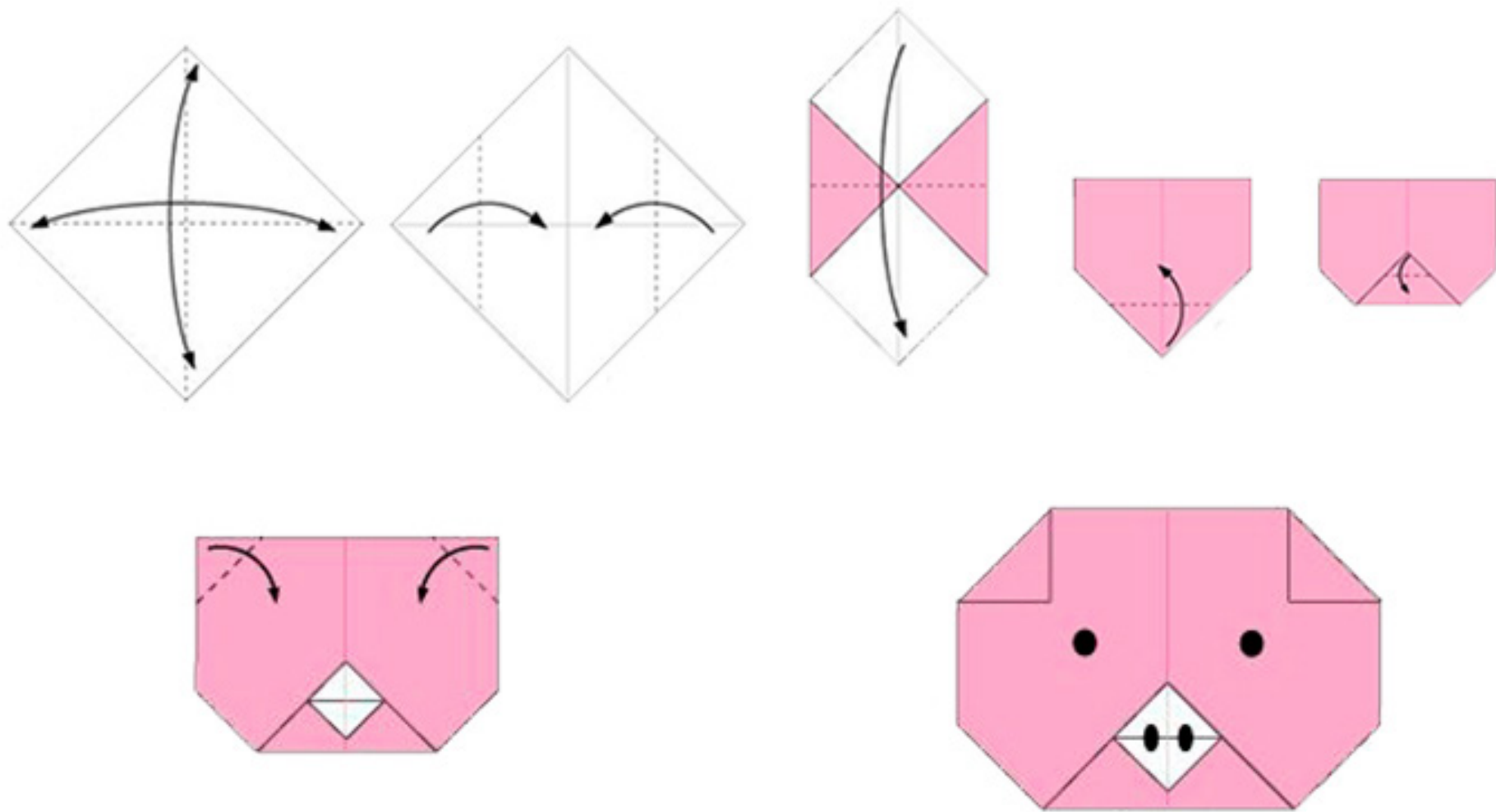
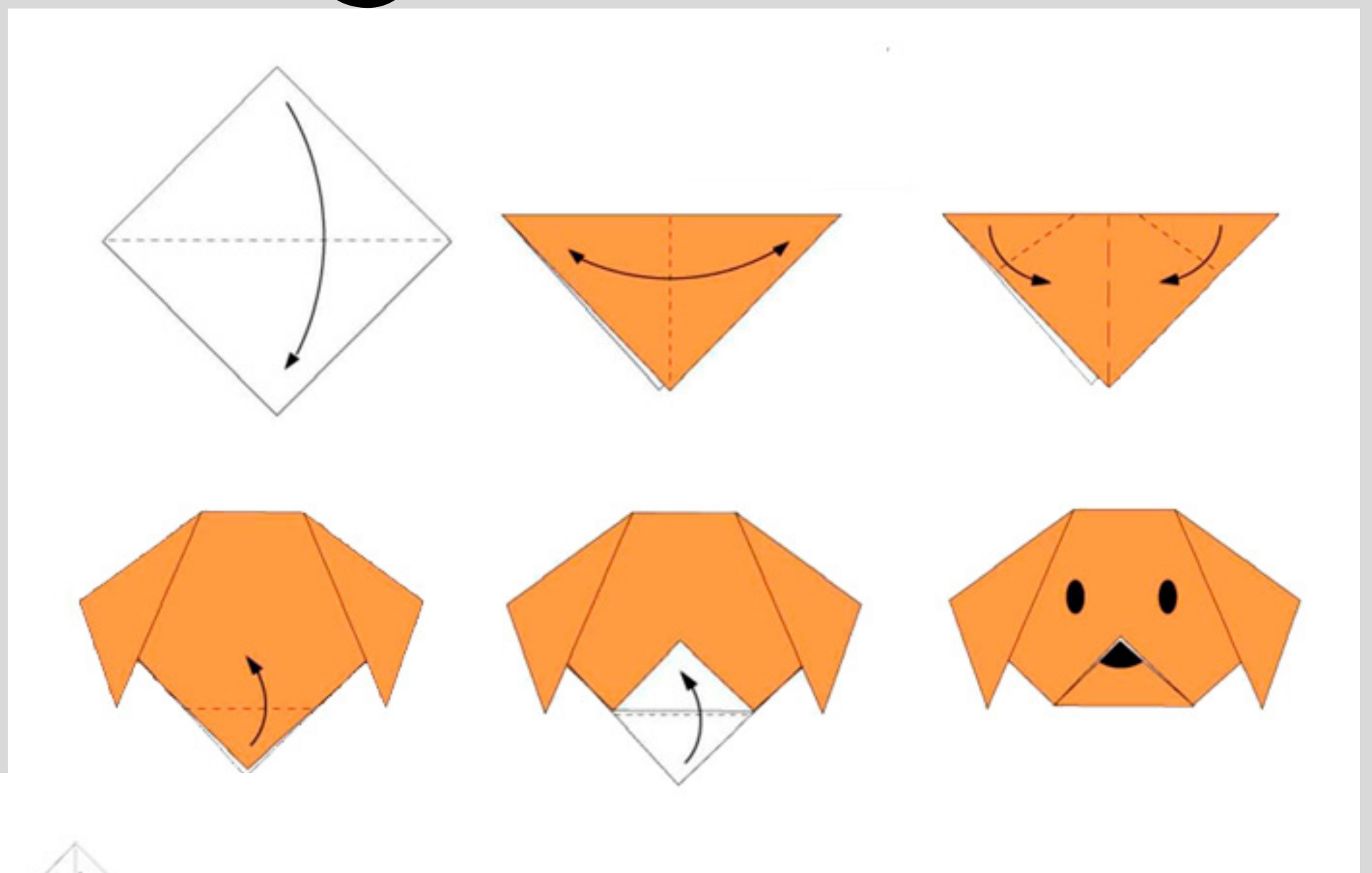
1. En papel dibuja repetidamente la misma forma y colorea la
2. A continuación, recorta todos los dibujos
3. Una vez recortados, pégalos a lo largo del hilo que tengas.

En esta foto tienes el ejemplo de una guirnalda de mariposas



# 5. Origami

**Material:**  
Papel



# 6. Floreros con botes de cristal

## Material:

Pinceles

Pinturas

Botes de cristal o metal

## PASOS A SEGUIR

1. Elige un bote para pintarlo
2. Piensa qué quieres pintar  
(Lunares, flores, líneas...)
3. ¡Manos a la obra!





# 7.ÁRBOLES DE CARTÓN

## Material:

Cartón (Puede valer el de la caja de galletas, cereales, de zapatos, etc.)

Pinturas de colores

Tijeras

## PASOS A SEGUIR:

1. Coge el cartón y recorta las formas para hacer el árbol
2. Píntalos a tu gusto
3. Monta los árboles y los puedes utilizar para jugar



# 8. Hucha de cerdito

## Material:

Una botella de plástico

Tijeras

Pinturas

## PASOS A SEGUIR:

1. Pinta la botella del color que quieras
2. Píntale ojos y puedes hacerle orejas con un poco de papel
3. Después con las tijeras y ayudade un adulto hazle la ranura para meter las monedas.



# 9. Bote para los lápices

## Material:

Rollo de papel WC

Pinceles y pinturas o rotuladores

Un cartón o folio

## PASOS A SEGUIR:

1. Pintar los rollos de WC como se quiera
2. Colocarlos como en la foto y pegarlos a un cartón para que se mantengan fijos
3. Coloca tus lápices en el bote



# 10. MENSAJES SECRETOS

## **Material:**

- Limón
- Papel
- Pincel limpio o bastoncillo de algodón
- Lámpara de escritorio

## **Pasos a seguir:**

¡Este experimento es muy simple y a la vez divertido! ¡Asegúrate de invitar a tus amigos para que todos puedan intentar hacer tinta invisible e intercambiar mensajes invisibles al mismo tiempo! El primer paso es conseguir un limón y exprimir su jugo en un recipiente pequeño. Luego sumerge tu pincel limpio o bastoncillo de algodón en el recipiente, ya que usarás el zumo de limón como tinta. Escribe sobre una hoja de papel en blanco con el pincel o bastoncillo de algodón “entintado” y deja que se seque. Para leer el mensaje oculto, tendrás que aplicar calor sobre el papel. Enciende la lámpara y sostén el papel cerca de la bombilla, para que la bombilla pueda calentar el papel. El calor de la bombilla hará que lo que escribiste se oscurezca, ¡permitiendo que leas los mensajes invisibles!

# MÁS JUEGOS

**Palabras encadenadas:** empieza diciendo una palabra, la siguiente persona tiene que repetir la palabra y decir otra, la siguiente dirá la primera palabra, la segunda y una que ella decida, así sucesivamente.

## **Busca acertijos y adivinanzas**

**Baloncesto:** utilizando la papelera de casa (canasta) y papel para reciclar (pelota).

**Gimnasia de cara:** Realizar ejercicios con la cara para relajarse, como bostezar, abrir y cerrar la boca, apretar los ojos, subir y bajar las cejas, fruncir el ceño...

**Palpando:** Adivinar objetos con los ojos vendados.

**Competición de saltos:** nos vamos al salón, o al pasillo y realizamos una competición de saltos de longitud. Se pone una marca en el suelo, y con los pies juntos hay que saltar haber quién llega más lejos.

**Magia potagia:** Una de las personas participantes hará de mago/a. El juego comienza colocando unos 15 objetos encima de la mesa. Los y las participantes los observan durante dos minutos, se dan la vuelta y pronuncian la frase: "Abracadabra. Desaparece". El mago o la maga tiene que quitar uno de los objetos. Gana quien primero se dé cuenta de que es lo que ha desaparecido.

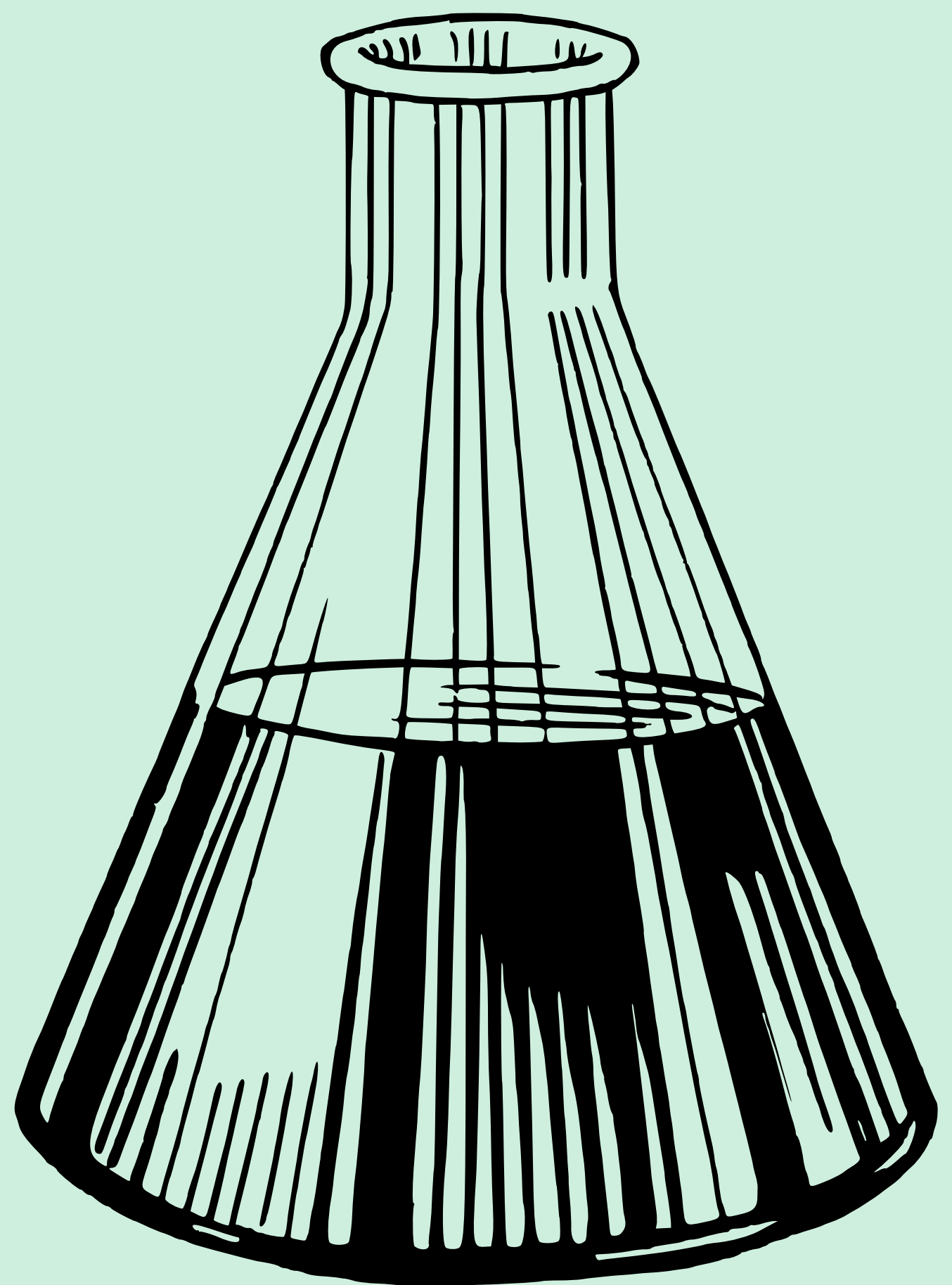
# EXPERIMENTOS

**1-Carrera de latas**

**2- La vela mágica**

**3- Cortador de hielo mágico**

**4- El hielo que crece**



# Carrera de latas

## Material:

- Globos
- Latas de refresco
- Alfombra o prenda de lana o tu propio pelo

## Pasos a seguir:

Infla el globo y átalos. Frótalo contra una alfombra o tu pelo para generar electricidad estática. Coloca la lata sobre una superficie lisa. Acerca el globo a la lata sin tocarlo, verás como empieza a moverse en la dirección del globo.



# 2-La vela mágica

## **Material:**

- Vela
- Mechero

## **Pasos a seguir:**

Enciende una vela, déjala arder y apágala. Cuando apagamos la vela queda un hilo de humo saliendo de la vela, si encendemos el mechero en este humo (sin tocar la vela), la vela se vuelve a encender.





# 3-Cortador de hielos

## **Material:**

Un trozo de hielo grande

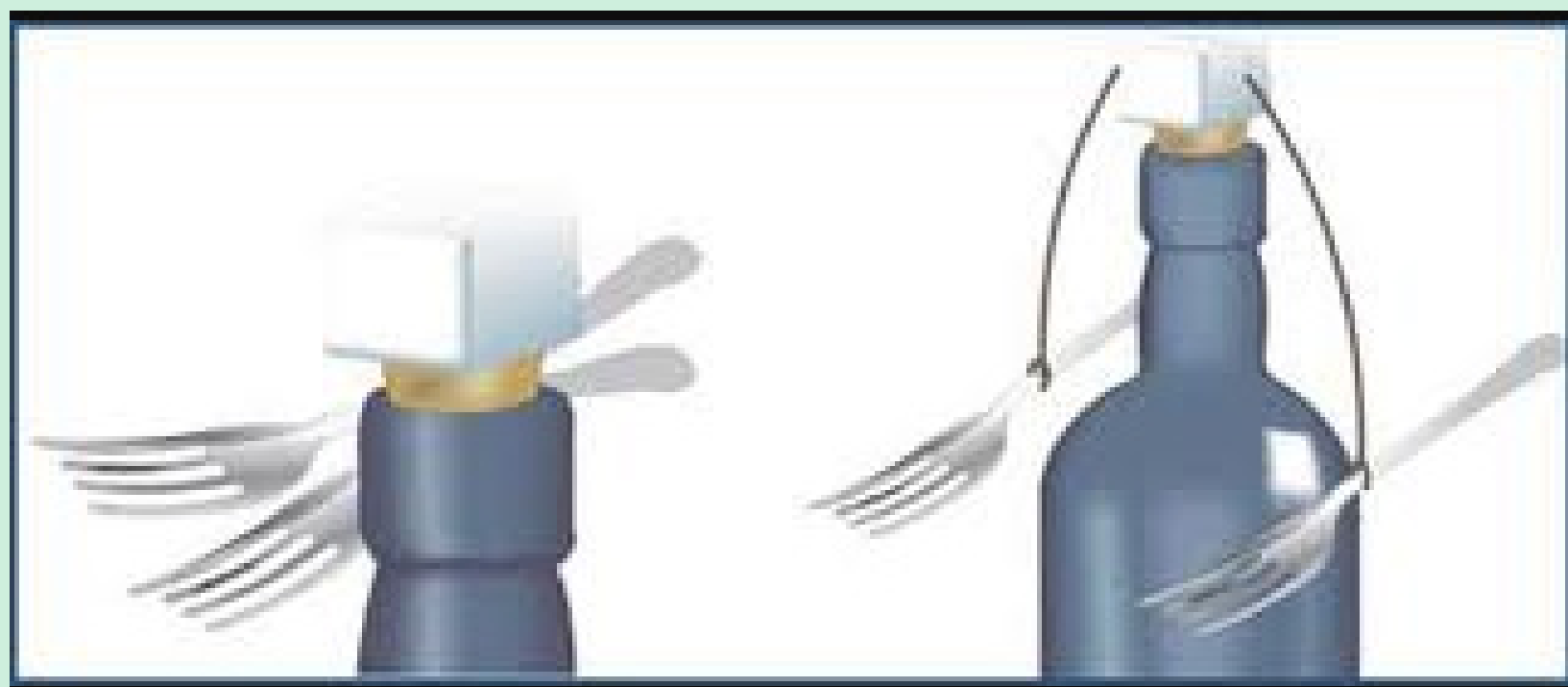
Un trozo de hilo

Dos objetos pesados que se puedan atar al hilo

## **Pasos a seguir:**

Ponemos hielo en un tuper o algún recipiente para poder hacer un bloque de hielo.

Tiene que ser más grande que un cubito de hielo. Atamos los objetos elegidos a cada extremo del hilo. Ponemos el hilo sobre el hielo dejando que los objetos cuelguen a los dos lados del hielo. Poco a poco vemos como el hilo va partiendo el hielo.



# 4-El hielo que crece

## Material:

- Botella de plástico con agua
- Cubito de hielo

## Pasos a seguir:

Ponemos hielo en un tuper o algún recipiente para poder hacer un bloque de hielo.

Tiene que ser más grande que un cubito de hielo. Atamos los objetos elegidos a cada extremo del hilo. Ponemos el hilo sobre el hielo dejando que los objetos cuelguen a los dos lados del hielo. Poco a poco vemos como el hilo va partiendo el hielo.



# ¡A DISFRUTAR!

**ESTE DOSSIER ESTÁ FORMADO POR DISTINTAS ACTIVIDADES QUE PODÉIS HACER SOLOS/AS O EN FAMILIA. NO HACE FALTA QUE HAGÁIS TODAS, ES UNA PROPUESTA DE ENTRETENIMIENTO. PUEDES HACER LAS QUE MÁS TE GUSTEN.**



*Promocionando la salud*  
Asociación para la Cooperación  
Entre Comunidades

**CaixaProinfancia**

*Contra la pobreza infantil*



**Obra Social "la Caixa"**