Juega y aprende con Meridiano

El libro de actividades para toda la familia

Meridiano

segurosmeridiano.com

La presente publicación pertenece a Meridiano Seguros y está bajo licencia de Reconocimiento-No Comercial-Compartir Igual 4.0 Internacional de Creative Commons. Por esta razón está permitido copiar, distribuir y comunicar públicamente esta obra bajo las condiciones siguientes:

Reconocimiento. El contenido de esta publicación se puede reproducir total o parcialmente por terceros, citando su procedencia y haciendo referencia expresa a Meridiano Seguros y su sitio web: https://www.segurosmeridiano.com. Dicho reconocimiento no podrá en ningún caso sugerir que Meridiano Seguros presta apoyo a dicho tercero o apoya el uso que hace de su obra.

Uso No Comercial. El material original y los trabajos derivados pueden ser distribuidos, copiados y exhibidos mientras su uso no tenga fines comerciales.

Compartir Igual. Si altera o transforma esta obra, o genera una obra derivada, sólo puede distribuirla bajo esta misma licencia.

Al reutilizar o distribuir la obra, se deben asumir y compartir los términos de esta licencia. Alguna de estas condiciones puede modificarse si se obtiene el permiso de Meridiano Seguros como titular de los derechos de autor.

Introducción

Tiempo en familia. 04
Descripción de la mecánica del libro de actividades. 05

Actividades propuestas

Mamá, Papá ¿ puedo coger eso? 06
Describir los peligros relacionados con las estancias sugeridas. 07
Explicar cómo prevenir cada uno de estos peligros descritos. 08

Mamá, Papá ¿qué comemos hoy? 10
¿Verdadero o falso? Descifrar los mitos sobre alimentación. 11
Elaborar una receta saludable en familia. 12

Marc y Diana, seguros en vacaciones. 13
Identificar los elementos claves de protección. 14
Elegir una actividad cada uno para jugar en familia. 15

Mamá, Papá ¡no quiero ir al cole! 16
Relacionar los conceptos con su descripción. 17
Identificar cada personaje y su rol en una imagen. 18

Fichas de juegos de patio inclusivos y seguros. 19
Descubrir con los objetos propuestos qué tipo de juego se puede preparar. 20
Elegir un juego en familia y ¡a jugar! 21

Mamá, Papá ¿Puedo usar el móvil?¿Puedo conectarme a Internet? 22
Completar la tabla sobre un uso saludable de la tecnología. 23
Relacionar cada concepto con su definición. 24

Sorteo de dibujo

Bases del sorteo y premio 26

Meridiano

Sobre Meridiano 28

Tiempo en familia

Las obligaciones ocupan la mayor parte de nuestro tiempo. A los quehaceres del trabajo y la tareas del cole, se le suman todas las labores necesarias para mantener un hogar en condiciones. Teniendo en cuenta este nivel de carga diaria, salvo los momentos de compartir comidas en familia y los trayectos para asistir a algún evento o actividad, no son muchos los momentos en los que compartir tiempo en familia.

Es necesario establecer espacios de tiempo en los que poder disfrutar juntos de todo lo que nos une y seguir haciendo piña. Los fines de semana y los períodos vacacionales, son los momentos perfectos para cumplir estos objetivos. Si además, podemos exprimir estos momentos unidos para aprender jugando, estaremos disfrutando de unas jornadas ¡en las que lo pasaremos en grande!.

No sacrifiques el tiempo en familia para terminar ese cúmulo de tareas que has ido dejando. Evita “dejarlo para luego”, mantente al día con tus obligaciones y podrás disfrutar de tiempo libre con los tuyos.

Mamá, papá ¡vosotros también aprenderéis cosas nuevas!

Con este libro de actividades para toda la familia, tenéis la oportunidad de pasar tiempo juntos mientras los más pequeños aprenden aspectos fundamentales de protección y prevención en diversas áreas de su vida.

Mecánica del libro de actividades

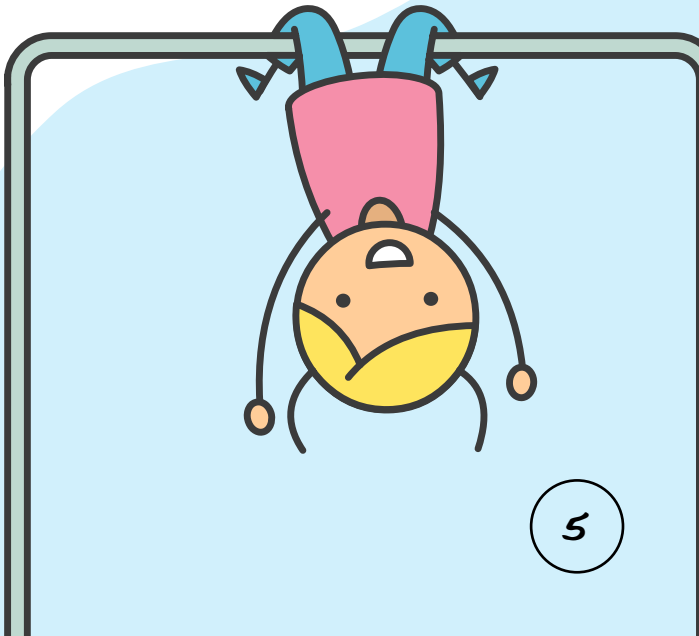
El libro de actividades Juega y aprende con Meridiano es un repaso por las distintas Guías sobre protección y prevención para las familias elaboradas y publicadas por Meridiano Seguros.

¡Cada una de estas guías esconde 2 retos!

Resuelve las actividades relacionadas con estas herramientas y diviértete jugando en familia mientras aprendes aspectos fundamentales de protección y prevención. ¿Cómo hacerlo? ¡Es muy sencillo! Tras la presentación de cada guía, se proponen dos actividades relacionadas. Algunas son más teóricas, otras son prácticas, y hay alguna en las que tendréis que meter las manos en la masa. En todas necesitaréis echar mano de la guía correspondiente para poder completar la actividad propuesta. Para que ningún ejercicio se os resista, tenéis el enlace directo a cada una de ellas os proponemos que repaséis el libro, decidáis entre todos qué actividad vais a realizar en cada momento y, sobre todo, disfrutéis del aprendizaje.

¡No olvidéis publicar vuestro dibujo para ganar un juguete por valor de 50€! Recordad, podéis hacer las actividades en el orden que prefiráis e incluso repetirlas, pero ¡atención! la actividad de dibujo con la que los peques podrán ganar un juguete didáctico y que os proponemos al final de este libro de actividades, tiene fecha límite.

¡Mucha suerte a todos!



Guía 01

Mamá, papá ¿puedo coger eso?

Guía de atención al menor para prevenir accidentes domésticos infantiles.

Un completo manual para madres y padres con el que ayudar a prevenir los accidentes domésticos de los más pequeños. El hogar es un lugar lleno de potenciales riesgos especialmente para los más pequeños, cuya curiosidad en las diferentes etapas del desarrollo hace que estén expuestos a numerosos peligros y sufran accidentes que, en la mayoría de los casos, terminan en un susto, pero que en otras ocasiones acaban revistiendo mayor gravedad.

Desde Meridiano, te ofrecemos la ayuda necesaria proporcionándote los recursos que permitan no sólo prevenir estos riesgos sino saber cómo actuar en cada caso.

Descargar guía

Actividad 01

En casa nos sentimos seguros, ¿verdad? Pero hay que tener en cuenta que aquí también debemos prevenir accidentes.
Mirando estos dibujos, ¿cómo podéis ayudar a estos peques?
Escribid los peligros que veis en cada una de las imágenes:

La cocina

1. _____

2 _____

El baño

1. _____

2 _____

El salón

1. _____

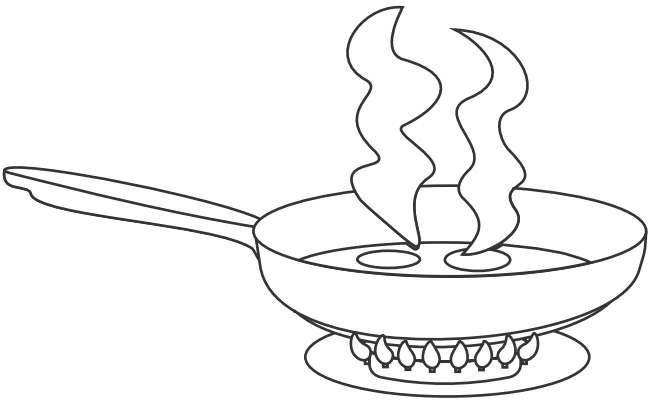
2 _____

Actividad 02

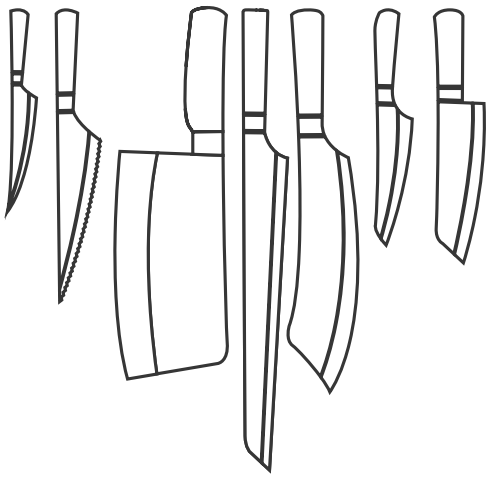
Ahora, ¡a pintar!

Mirando estos dibujos, ¿cómo podéis ayudar a estos peques? Coloreando estos objetos será más fácil recordar todo lo que hay que supervisar.

Prevención en la cocina



Sartén al fuego



Cuchillos

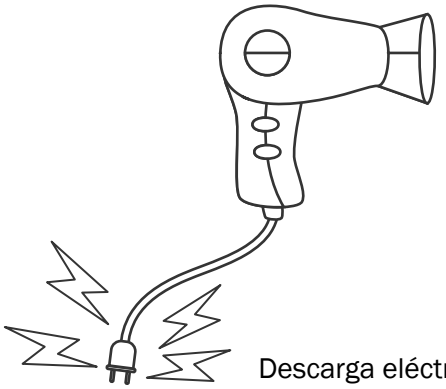
Productos tóxicos

Actividad 02

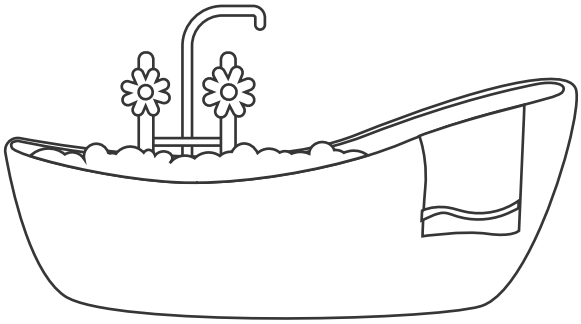
Ahora, ¡a pintar!

Mirando estos dibujos, ¿cómo podéis ayudar a estos peques? Coloreando estos objetos será más fácil recordar todo lo que hay que supervisar.

Prevención en el baño:



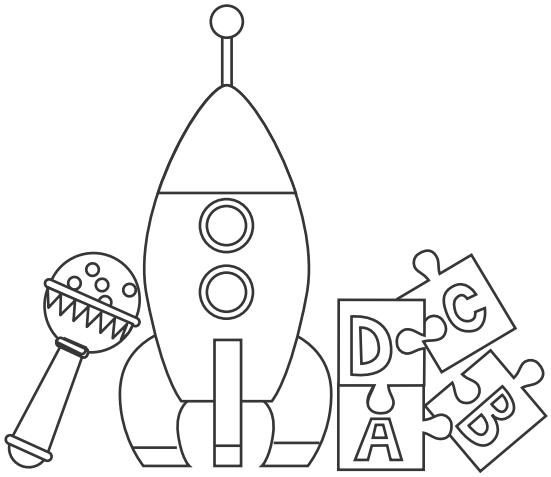
Descarga eléctrica



Golpes

Prevención en el salón:

Esquinas



Atragantamientos

Guía 02

Mamá, papá ¿Qué comemos hoy?

Guía práctica de alimentación saludable en familia.

Una guía llena de ideas y consejos para facilitar un poco la tarea diaria de padres, madres, y tutores, con hijos en edad escolar, a la hora de adoptar un estilo de vida saludable. Muchas familias tienen el firme propósito de ofrecer lo mejor para la salud de los suyos y no fracasar en el intento. Esta guía práctica de alimentación saludable en familia, es un buen recurso para todos aquellos papás y mamás que quieren encontrar un equilibrio en su día a día que les permita seguir un plan saludable de alimentación de forma rápida y sencilla.

Piérdele el miedo a la pregunta Mamá, papá ¿Qué comemos hoy? Es más rápido y sencillo de lo que piensas.

Descargar guía

Actividad 01

Equipo, ¡toca jugar a verdadero o falso!

Buscad un lápiz de color rojo y otro de color verde.
Pintad de rojo las que creáis que son falsas y de verde las que penséis que son verdaderas.

1. Si no te gusta comer fruta, beber un zumo de frutas es lo mismo.

Verdadero	Falso

2. Si en la etiqueta de un alimento pone “sin azúcar” es más sano.

Verdadero	Falso

3. Comer de todo y saludable, significa comer también hidratos de carbono.

Verdadero	Falso

4. ¡Todas las comidas del día son importantes!.

Verdadero	Falso

¿Queréis saber cuantas habéis acertado?

¡Página 15 de la guía!

¡Solución!

Actividad 02

¿Qué comemos hoy?

Relaciona cada receta con sus ingredientes:

Galletas de avena y plátano

Tartaleta de yogurt helado con fruta

Hummus y crudités

Nuggets de verdura con queso

¡Seguro que este ejercicio os ha abierto el apetito!

Os proponemos meter las manos en la masa: buscad en la sección Cómo preparar almuerzos saludables y elegid en familia la receta que más os guste. Elaborad este plato juntos y no olvidéis subir una foto a redes sociales **mencionando a Meridiano seguros** para que podamos ver vuestras creaciones.

Guía 03

Marc y Diana, seguros en vacaciones.

Cuento y guía de protección infantil en verano.

Una historia dirigida a los más peques que les enseñará de forma divertida a estar protegidos en la piscina, el coche, de viaje o en el alojamiento vacacional. Además, contiene una guía práctica para recordar a padres y madres cómo prevenir lesiones y fomentar un entorno seguro para niños y niñas especialmente en época estival.

Marc y Diana han acabado el cole y ¡se van de vacaciones!

Acompáñales para ver cómo disfrutan seguros de su tiempo libre.

Descargar guía

Actividad 01

¿Podéis ayudar a Marc y a Diana a saber cómo deben prevenir accidentes en sus vacaciones?

Rodead con un círculo los objetos propuestos:

De viaje en coche

1. Cinturón.
2. Juguetes guardados.
3. No comer cuando el coche está en marcha.

En la playa

1. Gorro y sombrero.
2. Protector solar.
3. Fruta y agua parahidratarse.

En la piscina

1. Supervisión de un adulto.
2. Flotador.
3. Medir temperatura del agua.

Actividad 02

Ahora dibujad algunos de los elementos que habéis visto:

Cinturón de seguridad	Flotador	Botella de agua

¡Hay más!

¿Habéis visto todos los pasatiempos que tienes disponibles en esta guía?. Jugad en familia eligiendo cada uno vuestra actividad favorita: puedes buscar palabras en la sopa de letras, colorear, buscar las 7 diferencias...
¿Quién acabará primero su actividad?

Guía 04

Mamá, papá ¡no quiero ir al cole!

Guía para prevenir, detectar y erradicar el bullying.

Esta guía contra el acoso escolar está dirigida a padres/madres, profesionales de la educación y psicología y toda persona en contacto con estudiantes de primaria y secundaria. En el bullying la víctima es sometida a una especie de tortura metódica y sistemática por el agresor, mientras que el resto de los compañeros suelen asumir la posición de indiferencia, silencio o complicidad.

Una guía práctica de lectura ágil con la que detectar agresores y víctimas de acoso, conocer cuáles son los síntomas y cómo actuar en caso de bullying entre otros consejos.

Descargar guía

Actividad 01

¿Quién es quién?

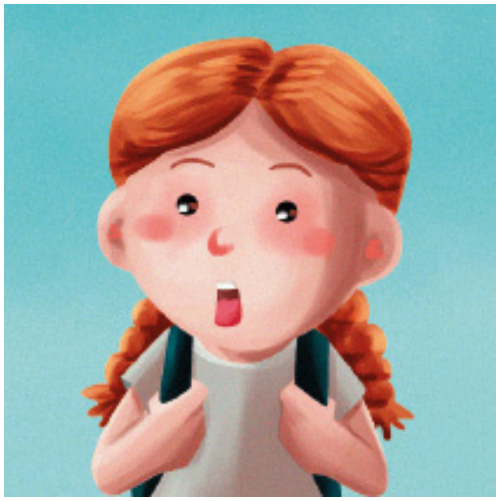
Si sabéis que esta pasando en la siguiente escena,
rodead con un círculo cuántos personajes diferentes veis:

Actividad 02

¿Los habéis identificado?

Ahora unid con una línea cada personaje con su descripción:

Victima Público Agresor Posible defensor



Guía 05

Actividades grupales al aire libre.

Fichas de juegos de patio inclusivos y seguros.

Guía para compartir con la comunidad educativa y las familias de niños/as en edad escolar, ideas para la realización de juegos grupales cumpliendo todas las medidas de seguridad para evitar contagios. Se trata de una guía compuesta por 10 fichas descargables de actividades en las que se especifica la etapa educativa de manera orientativa, el número mínimo de participantes recomendado y la descripción del juego, incluyendo pautas de seguridad y material necesario.

Esta guía pretende ser un incentivo para la aplicación, tanto en los centros como en otras reuniones de niños y niñas, de juegos inclusivos en los que todos y todas puedan participar, divertirse y desarrollar diferentes habilidades sociales, motrices y cognitivas también en tiempos de coronavirus.

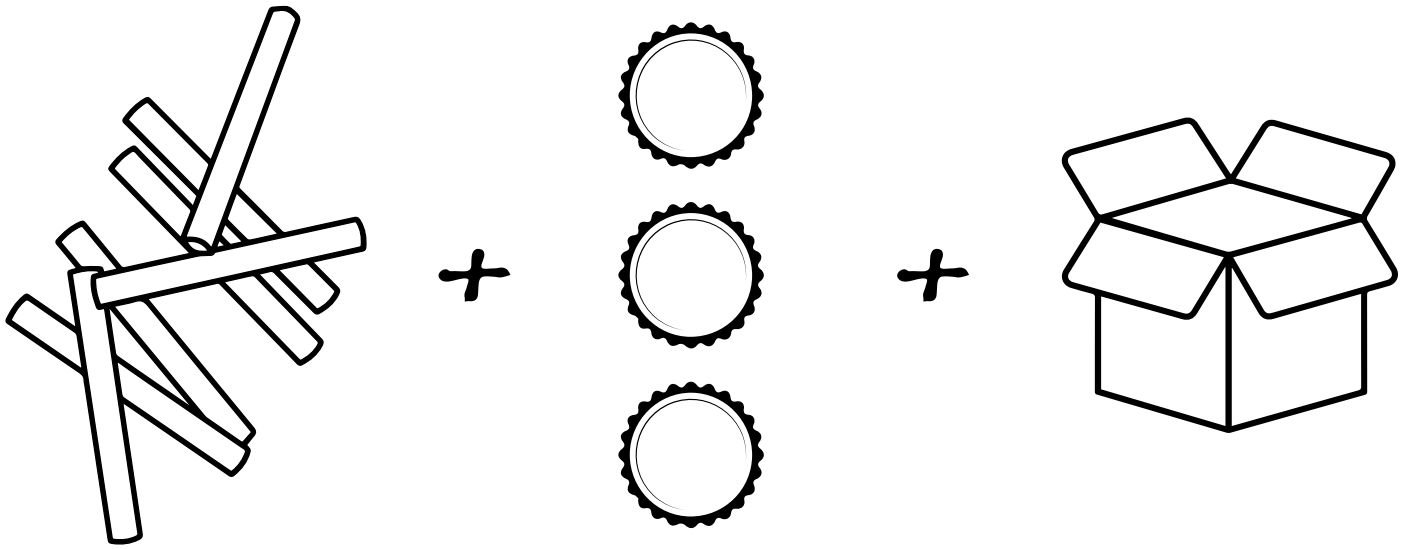
Descargar guía

Actividad 01

¿Sabéis que en casa tenéis un montón de objetos con los que podéis preparar juegos muy divertidos y seguros?

¡Atentos! Buscad estos 3 objetos:

Tizas, chapas de refresco, caja.



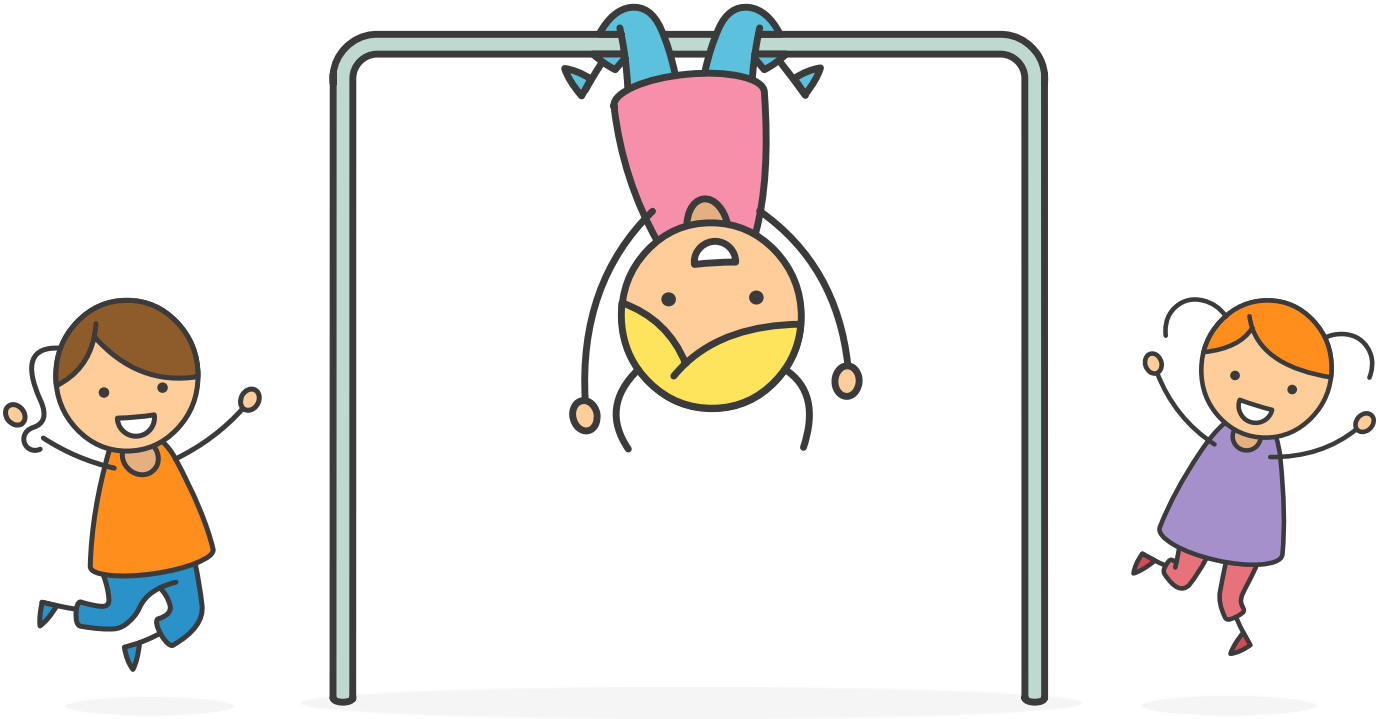
¿Ya los tenéis?

Ahora buscad en la guía qué juego podéis preparar en familia con estos 3 objetos.

Actividad 02

¡Hora de ponerlo en práctica!

¿Os ha gustado este juego? ¡Pues manos a la obra!, montarlo es muy sencillo. Recuerda que hay más propuestas para poder jugar en grupo al aire libre. **¿Cuántos sois? Revisad los juegos propuestos y elegid entre todos qué juego toca hoy.**



Guía 06

Guía Mamá, Papá ¿Puedo usar el móvil? ¿Puedo conectarme a Internet?

Guía para promover un uso seguro de la tecnología en la infancia y la adolescencia.

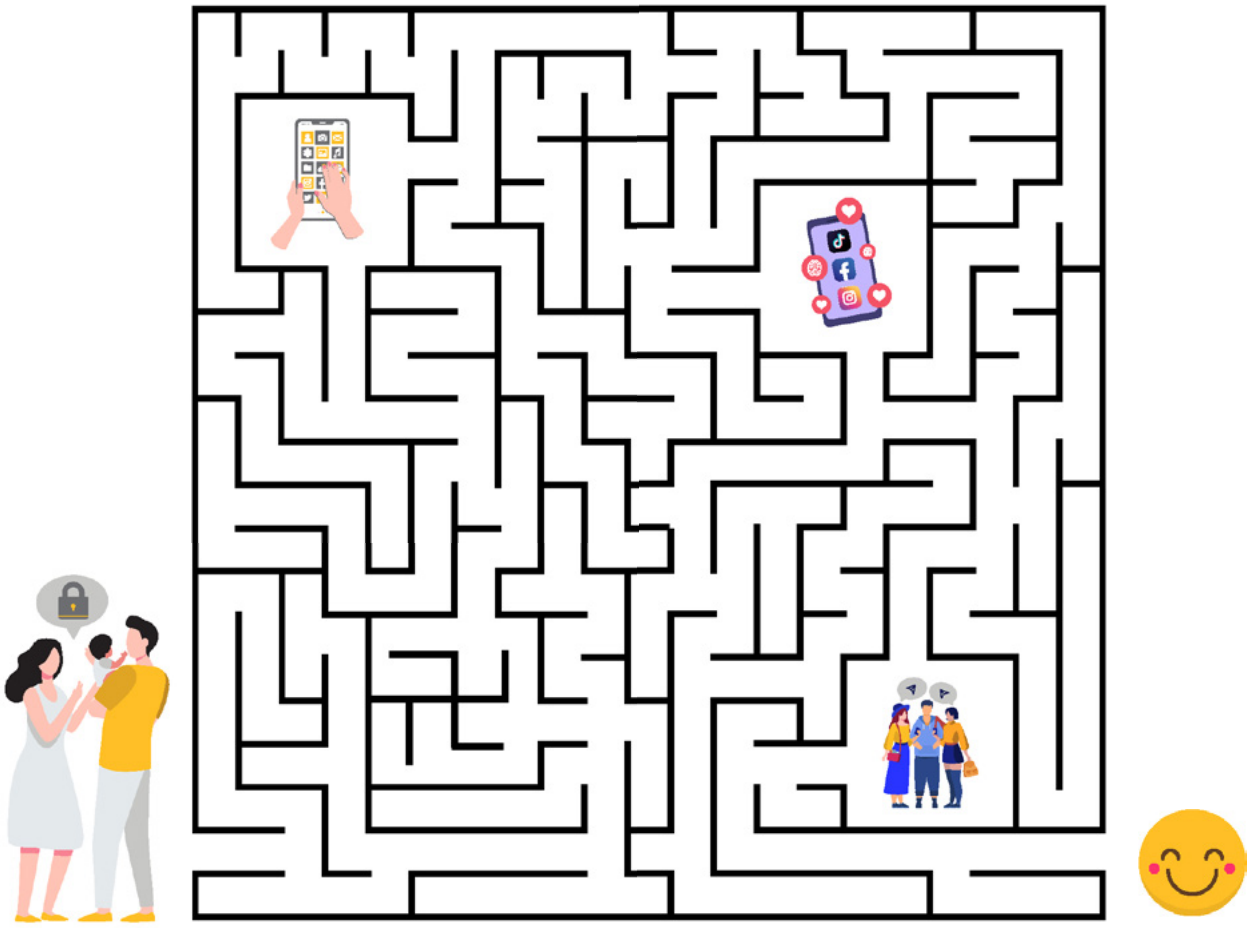
Esta guía para prevenir riesgos y promover un uso seguro de la tecnología está dirigida a padres, madres, y tutores, así como a toda persona en contacto con estudiantes de primaria y secundaria.

Se trata de una guía muy completa que tiene como objetivo proveer de información, herramientas y consejos para participar en la educación digital de los hijos ante una realidad de hogares hiperconectados y multipantalla, así como fomentar el buen uso de internet evitando riesgos y adicciones.

Descargar guía

Actividad 01

Dibujad el camino correcto que debe recorrer este personaje en relación con el uso de la tecnología en las diferentes etapas de su vida:



¿Os atrevéis con un reto en familia?

Descargad la plantilla que encontrarés en esta guía para un uso saludable de la tecnología y ¡empezad a ponerlo en práctica!

Actividad 02

Algunas palabras relacionadas con el uso poco saludable de la tecnología son de lo más raras.

¿Nos ayudáis a encontrar su significado?

1	*Nomofobia*	◯	Reducir horas de sueño por estar jugando o navegando hasta la madrugada.
2	*Infosurfing*	◯	Navegación continua por Internet sin objetivo claro.
3	*Gambling*	◯	Adicción al juego y las apuestas en línea.
4	*Vamping*	◯	Miedo irracional a no poder utilizar el teléfono móvil (por falta de batería, cobertura o ausencia del dispositivo).

¿Cómo tratar un tema delicado y sensible como el fin del ciclo vital con niños y niñas?

Entre las propuestas de Meridiano Seguros puedes encontrar otros contenidos de gran utilidad como la guía para padres “Mamá, Papá ¿Qué es la muerte?”. Un recurso que puede ser de gran ayuda a la hora de tratar el tema de la muerte de un ser querido con los más pequeños. Se trata de una completa guía que, además, contiene información necesaria para detectar un duelo complicado en niños y cómo actuar en función de la edad del menor.

Mamá, papá ¡vosotros también aprenderéis cosas nuevas!

Con este libro de actividades para toda la familia, tenéis la oportunidad de pasar tiempo juntos mientras los más pequeños aprenden aspectos fundamentales de protección y prevención en diversas áreas de su vida.

Descargar guía

Sorteo de dibujo

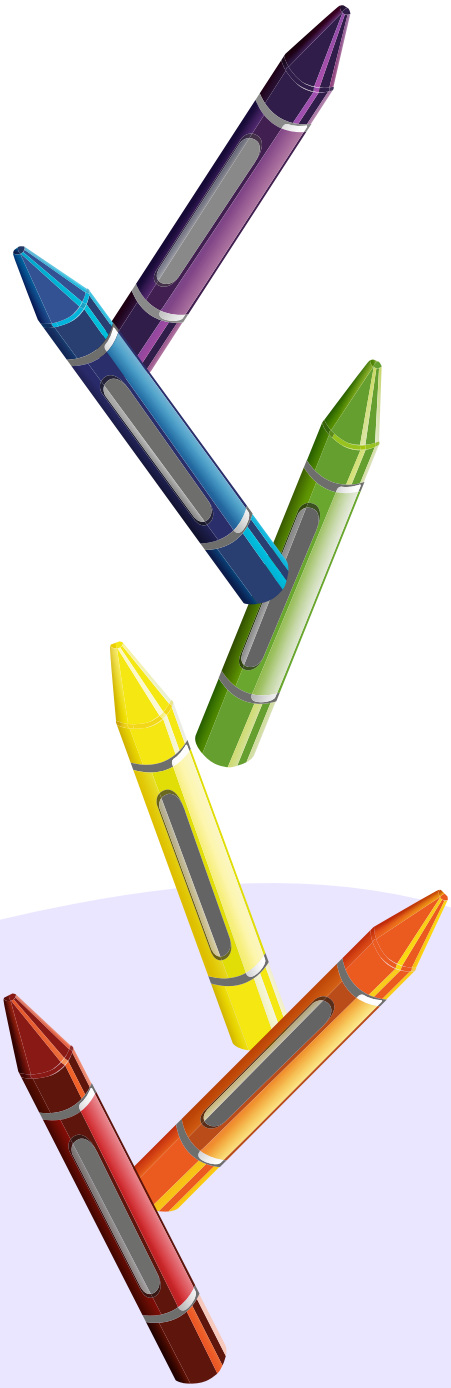
¡Atención peques! Este dibujo os puede hacer ganar un juguete valorado en 50€.

Para ganar un juguete educativo adaptado a tu edad, tienes que dibujar tu parte favorita de la casa, esa estancia o lugar en la que disfrutes y sientas más seguridad.

¡No olvides contarnos por qué has elegido dibujar este lugar!:

"Mi parte favorita de la casa es la cocina porque es donde nos reunimos en familia a comer y hablamos de nuestras cosas."
"Mi parte favorita de la casa es mi habitación porque tengo todos mis juguetes."

Dale un toque especial y colorea tu dibujo de la forma que más te guste.



Bases Legales

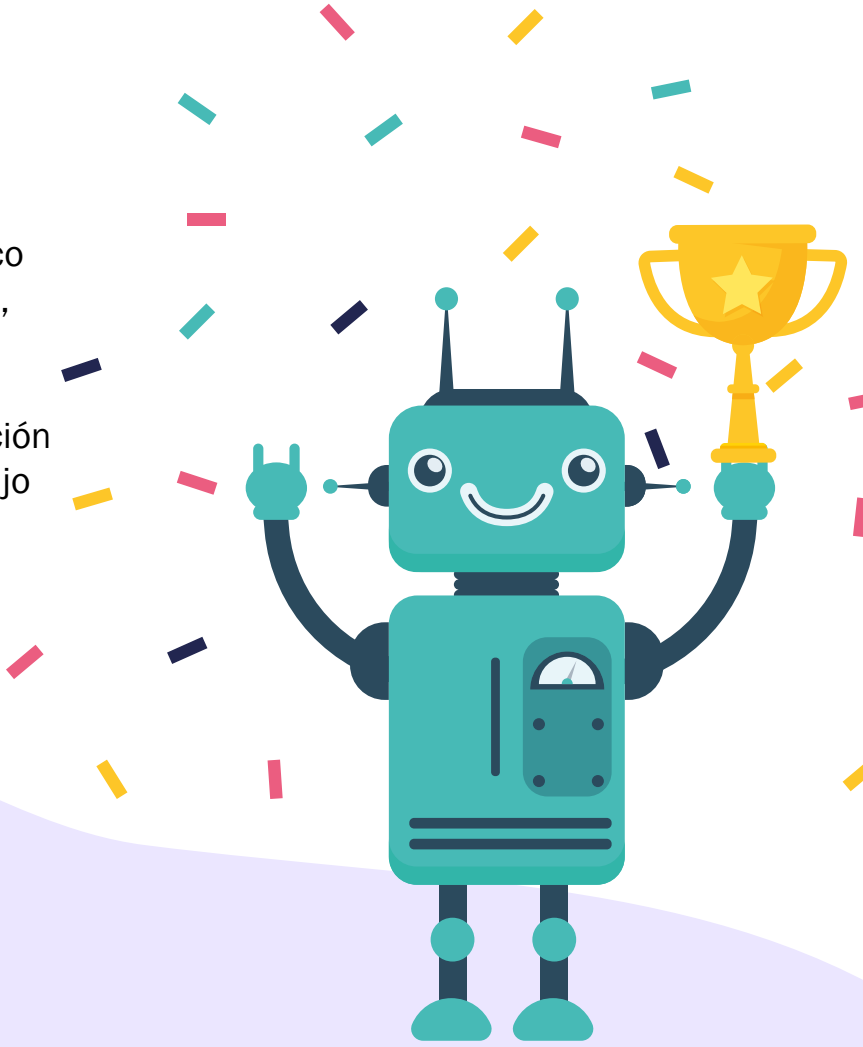
El premio

El premio consistirá en un pack de juegos educativos valorado en 50€ adaptados a la edad del menor.

El tipo de juguete variará según el siguiente rango de edad:

De 3 a 4 años
De 4 a 5 años
De 5 a 6 años
De 6 a 7 años
De 7 a 8 años
De 8 a 12 años

Condiciones de participación.
En ningún caso se aceptará el canje del premio por su contravalor en metálico o por cualquier otro obsequio. Asimismo, MERIDIANO no se hará responsable de la pérdida del producto por parte del participante. Tienes toda la información en las Bases Legales del Sorteo de Dibujo Juega y aprende con Meridiano.



Bases Legales

¡Quiero participar!

Requisitos de participación.

Sólo será válido un dibujo por niño/niña.
Sí se podrán enviar varios dibujos por familia.

El participante debe:

1. **Subir un post en el feed de Instagram** con el dibujo del pequeño de la casa.

2. En la caja de texto **especificar el nombre del autor y la edad** del mismo;

3. **Mencionar a @meridianoseguros**

4. Y **añadir el hashtag #JuegayAprendeConMeridiano.**

También se podrá participar a través de Stories si nos mencionan @meridianoseguros y añaden el hashtag **#JuegayAprendeConMeridiano**, en este caso será necesario enviar por mensaje directo a @meridianoseguros una captura de la historia y los datos del autor (nombre y edad).

El dibujo debe ser una ilustración realizada por un niño de entre 3 y los 12 años en la que se muestre su parte favorita de la casa, esa estancia o lugar en el que disfruten y sientan más seguridad.

Selección de los ganadores:

Habrá un ganador.

Los padres o tutores legales de los ganadores serán contactados vía mensaje privado para que nos faciliten sus datos para poder hacerles entrega del premio.

Cada padre o tutor contactado, tendrá 5 días hábiles para responder a la notificación del premio. Una vez contactado el padre o tutor, en el caso de no obtener respuesta en el periodo indicado o renunciar al premio, se volvería a realizar el sorteo.

Meridiano

segurosmeridiano.com

Meridiano es una de las compañías especializadas en seguros de decesos más importantes de España, con más de 55 años de experiencia, más de 600.000 clientes y 80 oficinas repartidas por todo el territorio nacional. Fundada en 1966, ha experimentado una notable evolución abriendo paso a nuevos segmentos. Desde 2003 pertenece a GRUPO ASV, líder en servicios funerarios y transporte sanitario de toda la Costa de Levante y sur del país.