

Jugando en familia

La emergencia sanitaria actual a la que nos vemos enfrentados, y la consecuente condición de distanciamiento, podría generar estados de angustia o ansiedad debido a la dificultad de llevar adelante aquellos proyectos y actividades personales que teníamos en agenda realizar.

Específicamente, en el caso de los niños y adolescentes, esta nueva realidad ha generado que sus actividades de ocio y esparcimiento con

pares se haya visto reducida significativamente y, con ello, un aumento de la sensación de aburrimiento.

Considerando que, en este contexto, se hace aún más necesario, darle un nuevo valor al tiempo y a los vínculos en la dinámica familiar, se presentan a continuación una serie de actividades orientadas a propiciar espacios de esparcimiento que promuevan emociones positivas.

Actividades para toda la familia

1 Juegos transversales generacionales

- Los que nos recuerdan la niñez de nuestros padres y la nuestra: La Escondida, Cachipún, Sillita Musical, Veo Veo.
- Juegos de salón.
- Adivinanzas o Contar chistes y trabalenguas.
- Bailar.
- Compartir historias de la infancia de los padres.
- Encontrar un tesoro: en casa, escoge algo para esconder y ve diciendo caliente o frío según se acerquen o se alejen del objeto.
- Las diferencias: cierran los ojos, cambien algo de posición y al abrirlos, averiguar qué se ha cambiado de lugar.

3 Adivina ¿Quién soy?

- A cada participante se le pega una tarjeta o pequeño papel en la frente, pueden ser miembros de la familia o personajes conocidos, cada uno deberá adivinar qué personaje tiene en la frente haciendo preguntas a los demás.

2 Actividad: “¿Qué veo a través de mi ventana?”

- Cada integrante de la familia pinta, dibuja, fotografía o realiza un pequeño relato, canción o poesía a partir de lo que ve por la ventana, este material lo comparten en familia. Pueden programar una hora cada día o hacerlos todos de una vez.



4 Karaoke familiar

- Se busca en internet (YouTube) las canciones de su preferencia en estilo karaoke. Luego cada participante debe salir adelante y cantar la canción. ¡Si quieren, pueden caracterizarse como sus cantantes favoritos, y hacer concursos o votaciones para escoger al mejor cantante!

5 Videos locos

- Podemos hacer videos caseros, juntarse a verlos y compartirlos con sus familiares cercanos. Usemos la tecnología para conectarnos, para sentir cada vez más cerca a nuestra gente querida que, en estas circunstancias, no podemos abrazar, pero sí podemos hacerlas felices regalándoles un lindo momento.

Descubriendo lo divertido y simple

1 ¡Vamos a reconocer sonidos de pajaritos!

- En estos días en donde en nuestra ciudad hay muy poco ruido, podemos aprender a disfrutar de la maravilla del silencio... y también darnos el tiempo para reconocer ciertos sonidos. Te invitamos a aprender a reconocer diferentes aves a través de la identificación de sonidos. Toca a cada pájaro y los oirás cantar. ¡Está genial!

<https://www.museudelter.cat/coneixelriu/ocells.php>

3 Bowling casero

Limpiar las botellas, deben estar vacías para poder botarlas con la pelota. Decorar con los papeles, se pueden enumerar para usar puntos o decorar con caras de animales, monstruos, personajes. Poner las botellas en orden, tomar distancia y lanzar la pelota por el suelo.



2 Hacer un álbum con fotos

- Con la fotografía digital muchos hemos dejado de imprimir las fotos que tenemos y en ocasiones las guardamos en computador. Podemos revisar las fotos en familia y escoger juntos las que se pondrán en el álbum familiar. El revisar estas fotos, sin duda, dará pie a contar y recordar historias y anécdotas familiares. Si es que podemos imprimirlas, podemos decorar un álbum familiar.

4 Autos locos

Forrar los rollos con papel. En el cartón recortar círculos. Decorar los círculos. Hacer una ranura en el rollo. Pegar las ruedas, y decorar los autos.



Activemos nuestro cuerpo - mente: yoga, meditación y baile

1 Yoga pasito a pasito

- Instructivo muy fácil para comenzar a practicar esta completa disciplina de salud integral. No dejemos pasar esta oportunidad de aprender, tanto grandes como pequeños.

https://www.imageneseducativas.com/wp-content/uploads/2019/09/yoga-para-ninos_Parte1.pdf

2 Yo canto y bailo en casa

- El baile y el canto son expresiones que contribuyen, sin lugar, a duda a mejorar la autoestima y autoconfianza, las capacidades sociales y comunicativas y vencer las inhibiciones.



3 Desafío “Campamento en casa”

- Armen en algún lugar de casa - living, comedor o jardín - una tienda de campaña (con los elementos que tengas a disposición: cojines, sábanas, sillas), decorándolo a su gusto (guirnaldas con luces, improvisar una fogata con piedritas y palos, plantas, etc.) y disponerse a disfrutar de un día diferente, compartiendo un picnic con frutas y marshmallows, cuenta cuentos, incluso armar túneles entre carpas por donde puedan pasar y jugar. Pueden realizar esta u otras actividades, poniendo en juego todo el ingenio y la creatividad.



No olvidemos que es muy bueno conversar, una buena forma de estimular esta costumbre, un poco extraviada el día de hoy, es aprovechando este momento de distancia social, distancia que, si sabemos emplear sabiamente no se transformará en un aislamiento, sino más bien en una oportunidad de cercanía y crecimiento.

Recomendamos valorar la virtud de la sencillez, austeridad, de reencontrarnos y renovar el valor de la familia.

Proyectémonos en el tiempo como padres, e imaginemos cómo nos gustaría que nuestros hijos evocaran este episodio de sus vidas, sin duda será una experiencia que recordarán para siempre.

Te invitamos a estar siempre informados a través de nuestra web:

➔ www.pumahue.cl/contingencia-coronavirus

COGNITA

An inspiring world of education

juntos enfrentamos el
Coronavirus