

## ORIENTACIONES PARA FAMILIAS

#YOMEQUEDOENCASA

### 1. Organizar el día en casa con rutinas estables.

Aquí os mostramos un ejemplo de cómo organizar los días entre semana, aunque lo mejor es adaptarlo a los horarios y circunstancias personales de cada familia. Si lo hacéis tod@s junt@s en una hoja/cartulina/pizarra y lo ponéis en un lugar visible, os ayudará a saber qué hacer a lo largo del día. Se pueden discutir con l@s niñ@s los horarios y tareas, y llegar a acuerdos con ell@s para que sea algo en lo que sientan que participan activamente y sea más fácil que lo cumplan.

	L	M	X	J	V
9:00	Nos levantamos y nos lavamos: la cara y las manos				
9: 15	Desayunamos				
9: 30	Nos lavamos las manos y los dientes				
9: 45	Hacemos la cama y recogemos la habitación				
10:00 12:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Hacer las tareas escolares siguiendo de forma <u>FLEXIBLE*</u> el horario de clase de siempre (está en sus agendas)</li> <li>✓ Recomendable hacer 2 descansos:               <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>10:45</b>- descanso activo de 5-10 minutos (ejemplos en enlace más abajo)</li> <li>• <b>11:30</b>- descanso para almorzar y jugar/descansar de 30-45 minutos</li> </ul> </li> </ul>				
12:00	Ayudo a recoger la casa				
13:00	Ayudo a hacer la comida				
14: 00	Comer (tod@s ayudamos a poner y quitar la mesa)				
15:00- 17:00	Descanso, siesta y juego libre				
17:00	Continuar con alguna tarea escolar pendiente Leer un cuento u otras actividades (manualidades, etc.,)				
18:00	Merienda				
18:30	Juego libre/ Juegos en familia/ Uso de nuevas tecnologías de forma controlada/ Realizar videollamada con amig@s del cole, familia, ...				
19:00	Hacer algo de ejercicio Cantar y bailar con canciones Hacer planes especiales Hacer tareas de casa (limpiar, lista de la compra, ...)				
20:00	Baño				
20:30	Cena				
21:00	Lavar dientes, cuento/meditación/relajación y a la cama				

\* La flexibilidad va a ser esencial estos días. Seguir un horario ayudará a que lo que planifiquemos lo podamos llevar a cabo con mayor éxito, pero hay que tener en cuenta que estos días son especiales. No hemos vivido esto antes y está siendo difícil para tod@s, por lo que realizar actividades que ayuden a mantener un buen estado de ánimo a veces será lo primordial en estos momentos hasta que nos vayamos adaptando.

### **Descansos activos.**

Para ser efectivos y trabajar bien, necesitamos hacer pequeños descansos a lo largo de la mañana. Por eso os proponemos hacer algunas actividades que impliquen movimiento después de un determinado tiempo de trabajo. La duración de la actividad ha de ser de 5-10 minutos. Con ello activaremos el cuerpo y seguiremos trabajando mejor.

Podéis sacar ideas de aquí:

<https://coneftadosconalvaro.blogspot.com/2020/03/yo-me-queda-en-casa.html>

O de aquí:

<https://drive.google.com/open?id=1QGH-DASq4oQeCMfJeNnf1y8nfMe13b-d>

**Ejercicio físico.** ¡Todo cuenta en estos días! Pasaremos mucho tiempo en casa y necesitaremos movernos a menudo para mantenernos saludables.

- Ayudar entre tod@s con las tareas de casa
- Hacer estiramientos, juegos, bailes, yoga, zumba, ...

### **Para niñ@s:**

Descargar APP Gonoodle (inglés) o utilizarla por medio de

YouTube <https://www.youtube.com/user/GoNoodleGames/videos>

Ejemplos: <https://www.youtube.com/watch?v=MA5P7TYPYcc>  
<https://www.beaverton.k12.or.us/departments/curriculum-instruction-assessment/bsdbrainboost/bsdbrainboost-gonoodle>

Ejercicios funcionales: <https://www.youtube.com/watch?v=TStEzVUqtUU>

Yoga para niños:

<https://www.youtube.com/watch?v=jMOZz7GHaog>

<https://www.youtube.com/watch?v=Ml1S5rM0ou0>

<https://www.youtube.com/watch?v=3LAHjw1umTI>

<https://www.youtube.com/watch?v=VYrT5t8STjI>

Bailes:

- Poner música y ¡a bailar!
- Inventar coreografías de canciones que os gusten
- Usar recursos web en ordenador como Saskia Dance School  
(<https://www.youtube.com/user/saskiasdansschool/videos?app=desktop>) o videojuegos como Just Dance (ejemplo: Rosalía  
<https://www.youtube.com/watch?v=1MEdPtqQHTQ>)

### Para adultos:

Gimnasio virtual: <https://www.youtube.com/user/gymvirtual/videos>

Estiramientos:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.fitifyapps.bwstretching>

**Meditación y relajación.** Sin duda estos días están siendo momentos de intranquilidad e incertidumbre. Por lo tanto, introducir un momento al final del día para meditar y/o relajarnos será beneficioso para toda la familia. Algunos vídeos que pueden ayudar son:

<https://elefantezen.com/meditaciones-guiadas-para-ninos/>

[https://www.youtube.com/watch?v=fRL0\\_96qcUs](https://www.youtube.com/watch?v=fRL0_96qcUs)

### Planes especiales.

Estos días, si algo nos regalan, son la oportunidad de hacer cosas en familia para las que normalmente no tenemos tiempo, como hacer un cine en casa en familia, una pizza, una cabaña, ... Algunas ideas más son:

Cocinar juntos algún postre:

<https://www.youtube.com/watch?v=IEihzaN6SC4>

<https://www.balamoda.net/2019/02/pancakes-deliciosos-en-familia/>

<https://www.balamoda.net/etiquetas/recetas-saludables/>

Realizar experimentos:

<https://josechuferreras.files.wordpress.com/2019/02/manual-de-experimentos-primaria-la-ciencia-puede-ser-divertida-1-10.pdf>

Hacer manualidades:

<https://drive.google.com/file/d/0BzSrlIZRIEoSdWpGS05mdDZXZzQ/view>

Utilizar el arte como terapia (idea recogida del neuropsicólogo Álvaro Bilbao)

- Dibujar el virus uno o dos días por semana va a ayudar a l@s niñ@s a canalizar su miedo y preocupación. El simple hecho de poder ver su miedo en un papel, fuera de sus emociones ya les ayudará. Si además utilizamos el dibujo para hablar un poco del virus el ejercicio será mucho más efectivo. Podemos hacer preguntas sencillas como: "Explícame cómo es el virus que has dibujado" "¿Y estos dientes?", "¿Te da miedo?", "¿Qué es lo que te asusta?" que ayudarán al niño a expresar verbalmente sus sentimientos.
- Si tenemos plastilina en casa podemos también hacer virus de plastilina y luego jugar a aplastarlos como una catarsis contra el miedo que ayudará al niñ@ a sentirse poderos@.

- Documento sobre coronavirus:  
<https://www.unicef.org/paraguay/media/4861/file/Guia%20para%20padres%20sobre%20el%20COVID-19.pdf>
- Cuento  
<https://drive.google.com/open?id=1Lwl5KXyho2rULgxYzHzcS1oPANa4x53i>

-----

En definitiva, esperamos que esta información os sirva para ayudaros a pasar estos días lo mejor posible.



**- TODO SALDRÁ BIEN -**