



# INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL DEPARTAMENTAL SIMÓN BOLÍVAR LENGUAZAQUE

TIEMPO DE CALIDAD EN FAMILIA  
QUÉDATE EN CASA

XIMENA ROZO ROMERO  
COORDINADORA

MARZO DE 2020

# RUTINAS DIARIAS



Es importante mantener activos a todos los miembros del hogar durante este tiempo para lo cual se debe realizar una lista de tareas en el hogar con el fin de distribuir las entre todos lo cual fortalecerá los vínculos familiares y evitará el estrés y la ansiedad durante la cuarentena.

Un aspecto muy importante en la educación de los niños es enseñarles a que asuman responsabilidades a medida que crecen. Esto no solo les ayudará a ser más disciplinados y les enseñará a seguir las normas sino que también contribuirá a que ganen en autonomía e independencia. Una forma muy sencilla y práctica de inculcarles el sentido de la responsabilidad consiste en hacerles partícipes de las tareas del hogar. <https://www.etapainfantil.com/>

La lista de actividades debe incluir actividades de mantenimiento de la casa, cuidado de los animales y realización de actividades escolares. Además de las actividades, es importante incluir en la rutina diaria el cuidado personal, horarios de alimentación definidos, momentos de ocio y de descanso.

Es necesario vincular a todos los integrantes de la familia y rotar las actividades de apoyo en el hogar entre los niños y jóvenes que conforman el hogar evitando saturarlos o aburrirlos con las mismas actividades cada semana.

Es fundamental promover la higiene personal, no por estar todo el día en la casa se debe evitar el baño diario, evitar estar en pijama todo el día y dormir demasiado tarde. Esto le ayudará a crear un patrón de sueño y a sincronizar el ritmo circadiano. También asegurará de que la rutina no se desordene.

Tender la cama cada mañana después de levantarse puede dar una pequeña sensación de logro en la mañana y hacer que el ambiente se sienta más ordenado y sin problemas, ya que a veces los espacios desordenados pueden distraer o abrumar. Si se tiende la cama en cuanto se levanta por la mañana, no tendrá ganas de regresar y seguir durmiendo, hará el día más productivo.

También se debe determinar la hora de dormir según la edad. Una hora de dormir adecuada para un adolescente es alrededor de las 10 u 11 de la noche, para un niño debe ser mucho más temprano. Esto evitará que al regresar a la rutina normal de colegio se dificulte levantarse temprano y estar despierto y activo todo el día.

Una rutina diaria para un niño y adolescente puede estructurarse de la siguiente manera según las habilidades, gustos y recursos de los integrantes del hogar:

	Higiene personal	Alimentación	Tarea hogar o finca	Actividad Escolar	Deporte, lectura o juego	Ver televisión ó internet	Ir a Dormir
LUNES	7:00 a.m. 8:30 p.m.	8:00 a.m. 1:00 p.m. 7:00 p.m.	9:00 a.m. Según edad y habilidad	10:30 a.m 4:00 p.m	2:00 p.m	6:00 p.m 8:00 p.m	Según edad
MARTES	7:00 a.m. 8:30 p.m.	8:00 a.m. 1:00 p.m. 7:00 p.m.	9:00 a.m. Según edad y habilidad	10:30 a.m 4:00 p.m	2:00 p.m	6:00 p.m 8:00 p.m	Según edad
MIÉRCOLES	7:00 a.m. 8:30 p.m.	8:00 a.m. 1:00 p.m. 7:00 p.m.	9:00 a.m. Según edad y habilidad	10:30 a.m 4:00 p.m	2:00 p.m	6:00 p.m 8:00 p.m	Según edad
JUEVES	7:00 a.m. 8:30 p.m.	8:00 a.m. 1:00 p.m. 7:00 p.m.	9:00 a.m. Según edad y habilidad	10:30 a.m 4:00 p.m	2:00 p.m	6:00 p.m 8:00 p.m	Según edad
VIERNES	7:00 a.m. 8:30 p.m.	8:00 a.m. 1:00 p.m. 7:00 p.m.	9:00 a.m. Según edad y habilidad	10:30 a.m 4:00 p.m	2:00 p.m	6:00 p.m 8:00 p.m	Según edad
FIN DE SEMANA	8:00 a.m. 9:30 p.m.	9:00 a.m. 1:00 p.m. 8:00 p.m.	10:00 a.m. Según edad y habilidad	3:00 p.m	2:00 p.m	6:00 p.m 8:00 p.m	Según edad

Las actividades de ocio y recreación como los deportes, lecturas o juegos se deben variar a diario para evitar la monotonía. Del mismo modo, las tareas de hogar o finca se deben rotar cada día o cada semana y se deben asignar a los niños según la edad, capacidad y habilidad de cada uno.

A continuación se establecen tareas en las cuales se deben involucrar a los niños y adolescentes para apoyar el hogar las cuales les servirán para estructurarse como personas productivas en un futuro:

## TAREAS DEL HOGAR APROPIADAS PARA LOS ADOLESCENTES DE CUALQUIER EDAD

- Tender su cama
- Guardar sus pertenencias
- Lavar la ropa
- Doblar y guardar la ropa limpia
- Barrer, quitar el polvo
- Poner la mesa
- Recoger la mesa
- Lavar y guardar los platos
- Alimentar, sacar a caminar a las mascotas de la familia; limpiar las jaulas de las aves y limpiar los areneros
- Trapear los pisos
- Limpiar el lavamanos, el inodoro, la ducha
- Preparar sus propias loncheras para la escuela
- Jugar de cocinero y preparar la comida una noche a la semana
- Arreglar el jardín
- Lavar el carro familiar
- Ayudar en las labores de la finca: alimentar animales, arreglar el suelo, sembrar plantas, cosechar, etc.

En niños menores las actividades adecuadas para cada edad son las siguientes:

2-3 años	4 – 5 años	6 – 7 años	8 – 9 años	10 – 11 años	12 + años
Organizar sus juguetes	Vestirse solo	Tender la cama	Bañarse solo	Limpiar su habitación	Sacar la basura
Comer solo	Asearse solo	Organizar su escritorio	Limpiar el suelo	Sacar la mascota	Preparar comidas sencillas
Tirar cosas a la basura	Poner la mesa	Preparar su mochila	Cuidar la mascota	Limpiar el jardín	Lavar los platos
Regar las plantas	Darle de comer a la mascota	Barrer	Preparar el desayuno	Tender la ropa	Coser un botón
Llevar su ropa a la habitación	Fregar los platos con supervisión	Quitar el polvo de los muebles	Cocinar platos sencillos con supervisión	Cuidar de un hermano menor	Cuidar la huerta casera

# MÉTODOS DE ESTUDIO PARA EL CUMPLIMIENTO DE DEBERES ESCOLARES

Una vez se ha determinado el horario del día en que se dispondrán los niños a realizar sus deberes escolares, horas en las cuales no se debe permitir que el niño realice otra actividad diferente, es necesario buscar que este tiempo sea aprovechado de la mejor manera y que el niño esté en la mejor disposición para lograr avanzar en el proceso de aprendizaje de forma fructífera.

En primer lugar, se debe adecuar un lugar en la casa donde los niños estén cómodos y sin distracciones para realizar las labores. Debe haber una mesa y sillas, de ninguna manera se deben hacer en la habitación y aun menos sobre la cama pues los niños sentirán pereza y sueño, evitando que cumplan con el objetivo. Debe haber buena iluminación y ventilación además de estar alejado de distracciones y ruidos fuertes. El televisor debe estar apagado y en lo posible evitar la música. Se debe evitar el horario nocturno, especialmente las últimas horas de la noche.

Se debe dedicar mayor cantidad de horas a las asignaturas que sean más complejas y difíciles, aunque no sean las preferidas.

Es muy importante intercalar breves periodos de descanso cada hora de estudios (cinco minutos). Algún movimiento físico moderado puede ser muy recomendable. Estiramientos o ejercicios suaves pueden ser recomendables. Otra buena costumbre pueden ser los ejercicios de respiración. (<http://www.estudiantes.info>)

Un factor que predomina en los niños y que incide en la dificultad de cumplir con los deberes escolares es la falta de atención, por lo que los padres pueden proponer los niños algunos trucos para concentrarse y mejorar su atención:

- Contra la distracción: **RAPIDEZ**. Ponte un reloj y oblígate a un reto cada 10 minutos.
- Contra la inercia de ponerse a trabajar: coger papel y lápiz y ponerse a escribir.
- Contra la indecisión: planear cada día cuantas actividades se van a realizar, la hora y duración de cada una. No dejar tareas inconclusas.

# CONSEJOS PARA ESTUDIAR MEJOR



## **1. Evitar realizar muchas actividades en un solo día. En su lugar, planificar sesiones de estudio más cortas durante varios días**

Las investigaciones demuestran que es mucho más eficaz realizar sesiones de estudio más cortas, de unos 20-30 minutos, a lo largo de varias semanas, que estudiar seguido durante horas en un mismo día o unos cuantos días.

## **2. Evitar estudiar por las noches y fijar unas horas del día concretas para las sesiones de estudio**

Los estudios científicos han demostrado que las sesiones de estudio prolongadas durante la noche afectan negativamente a nuestro razonamiento y memoria y los efectos pueden durar ¡hasta 4 días! En cambio, si en su lugar establecemos unos horarios de estudio específicos a lo largo del día o la semana, estaremos creando una rutina de aprendizaje y a medida que nuestro cerebro se acostumbre a aprender en esos momentos, nos será cada vez más fácil estudiar.

## **3. Fijar metas u objetivos específicos para cada sesión**

En lugar de estudiar de forma aleatoria, es mejor elegir un tema concreto y centrarse en él hasta entenderlo a la perfección. También planear el número de actividades a realizar en el día.

## **4. Hacer fichas esquemáticas con la información principal de lo que hemos estudiado**

En lugar de pasarnos horas subrayando libros y releendo una y otra vez los apuntes, resulta mucho más práctico **hacer unas fichas esquemáticas durante la primera lectura. Posteriormente, podremos revisarlas en las horas de estudio o en cualquier otro momento del día.** De ese modo, iremos mejorando poco a poco nuestra comprensión de cada tema y **nos será más fácil identificar los conceptos clave y relacionarlos entre sí.** Además, también podremos consultarlas poco antes del examen, a modo de último repaso.

## 5. Practicar, practicar, practicar...Y volver a practicar una y otra vez

La práctica lo es todo. **No basta solo con estudiar, además, debemos hacer ejercicios y cuestionarios relacionados.** Esos ejercicios no solo ponen a prueba a nuestro cerebro en situación, sino que una vez corregidos, nos servirán **para identificar posibles errores y lagunas de conocimiento.**

## 6. Tener un lugar de estudio fijo y adecuado

Todos los estudios indican que lo mejor es tener un lugar de estudio fijo en el que tengamos a mano todo lo que podamos necesitar, en lugar de estar cambiando de sitio cada día. Al igual que los horarios establecidos estudiar siempre en el mismo sitio **ayuda a nuestro cerebro a crear una rutina de estudio asociada a ese lugar**, de forma que cada vez nos será más fácil estudiar en él.

## 7. No llevar el teléfono móvil al lugar de estudio

Cada vez es más habitual ver a gente estudiando con el móvil a su lado sobre la mesa. ¡No lo hagas! Los mensajes y otras notificaciones que recibimos en los móviles son uno de los mayores elementos de distracción hoy en día a la hora de estudiar o de hacer cualquier otra cosa. Es muy importante guardar el móvil y ponerlo en silencio cuando vayamos a estudiar; o mejor, dejarlo en otra parte de la casa para evitar la tentación de mirar a cada rato si hemos recibido algo.

## 8. No escuchar música mientras estudiamos

Aunque algunos estudios parecen indicar que escuchar música clásica puede aumentar nuestra concentración, otro estudio reciente ha demostrado que estudiar con un sonido rítmico de fondo puede dificultar la concentración y que **los que estudian sin música obtienen mejores resultados.**

<http://como-estudiar.estudiantes.info/>

# VÍNCULOS SALUDABLES ENTRE PADRES E HIJOS

**El vínculo afectivo que une a los padres y madres con sus hijos e hijas** es, normalmente, uno de los más fuertes que existe. Sin embargo, el simple hecho de tener descendencia y formar una nueva familia no garantiza que las relaciones afectivas que se dan entre las dos generaciones de esta sean siempre fuertes, o que sean estables y de calidad. **Los problemas entre padres e hijos son más frecuentes de los que nos imaginamos**, y es importante tener en cuenta que esto se debe a una mala gestión de las relaciones: algo que se puede evitar.

<https://psicologiaymente.com/social/fortalecer-vinculo-padres-hijos>



## La importancia de establecer vínculos saludables

**“A los niños se les educa antes de los dos años**, Después, puedes *instruirlos* llevándolos al colegio a los 3 años, pero si no se le ha enseñado antes la diferencia entre lo que es bueno y lo que es malo, no lo aprenderá nunca”. Además, eso no quiere decir que no puedan hacer vida normal y ser buenos ciudadanos, pero cuando haya algo que no les guste, en su personalidad no habrá nada que le obligue a respetarlo.

<https://cuidateplus.marca.com/familia/nino/2017/09/03/como-establecer-vinculos-saludables-hijo-144417.html>



## CONSEJOS PARA DESARROLLAR VÍNCULOS SALUDABLES PADRE-HIJO

Estos vínculos se implantan desde el principio de la vida del niño, por lo tanto, hay que comenzar desde el momento inmediato al parto. Y se deben mantener durante toda la infancia. **“Son importantes las caricias, los sonidos, es decir, las voces de los padres, la alimentación la limpieza e higiene y todas las primeras sensaciones** tanto visuales, como auditivas y gustativas”, algunas medidas concretas para favorecer el desarrollo de estos vínculos son:

- Mostrar cariño abiertamente.
- Implicarse en sus juegos y actividades.
- Fomentar la comunicación padres-hijo escuchándoles sin juzgarles e impartiendo experiencias y sentimientos.
- Demostrarles que son queridos y aceptados.
- Dedicarles tiempo.

### Actitudes que se deben evitar

Existen una serie de conductas que no favorecen un desarrollo adecuado del niño y de las relaciones familiares y sociales del mismo como:

- Eludir el chantaje del llanto cuando el niño se comporte caprichosamente.
- Evitar siempre las discusiones familiares delante del niño.
- Mantenerse firme cuando se ordena algo (si el padre piensa que debe obedecer y no retractarse).
- No sobreprotegerle.
- No ejercer de maestros realizándole los deberes, salvo alguna explicación o aclaración. Una vez resuelta hay que dejar que continúen por su cuenta.
- No sobrestimularle ni impacientarse para que sepa más que lo que le orientan en la escuela.
- No focalizar todo en los estudios premiando las notas o castigándole a hacer los deberes.

# PREVENCIÓN DEL MALTRATO INFANTIL



## ¿Qué es el maltrato infantil?

Toda agresión u omisión intencional, física, sexual, psicológica o negligente, contra una persona menor edad, antes o después de nacer y que afecta su integridad biopsicosocial a corto, mediano o largo plazo.

<https://www.gob.mx/salud/censia/articulos/prevencion-del-maltrato-infantil-en-el-ambito-familiar>

Tan importante cómo detectar el maltrato infantil es la prevención del abuso y malos tratos en la infancia. Entre las claves para favorecer que los niños tengan unas relaciones óptimas con los demás está inculcar adecuados modelos de referencia y una educación desde la más temprana infancia en el entorno familiar, social y escolar.

Es fundamental transmitir que la comunicación y el diálogo es la vía para solventar discrepancias y no la agresividad o el insulto. Ser amables, tolerantes y respetuosos con los demás no debe ser la excepción, sino la regla.

## 7 CONSEJOS PARA LA PREVENCIÓN DEL MALTRATO INFANTIL

1- es importante comenzar a fomentar en los niños valores éticos y morales, siendo capaces de establecer unas adecuadas normas de convivencia.

2- hemos de ser conscientes a la hora de hablar y tratar a los niños que son personas especialmente vulnerables, frágiles y en ocasiones, son considerados como figuras inanimadas que pertenecen a uno de los progenitores.

3- el ser humano tiene que aprender y ser capaz de controlar la ira y la agresividad de forma adaptativa y adecuada. El control de las emociones es fundamental.

4- no hay que olvidar, la importancia de desarrollar en los niños la capacidad de empatía para ser capaz de ponerse en el lugar del otro y comprender que nuestra conducta o actitud puede provocar sufrimiento en el otro.

5- los adultos somos un modelo a seguir para los menores. Un entorno donde impera la violencia psíquica o física va a favorecer que nuestros niños aprendan esos modelos de conducta y puedan repetirlos.

6- tenemos que facilitar a los niños:

- Bienestar físico, afectivo, emocional, educativo y social.

- Velar por sus derechos e intereses.

- Capacidad de escucha, facilitarles la oportunidad de expresarse y que se sientan comprendidos y arropados emocionalmente.

- Permanecer atentos a sus necesidades y demandas físicas y afectivas.

7- nuestra sociedad, en general y cada uno de nosotros, en particular debemos proteger y proporcionar a nuestros niños un entorno seguro, afectivo, adaptativo y estructurado. Así, garantizaremos un adecuado desarrollo psicoevolutivo del niño y una infancia feliz.

# COMUNICACIÓN EFECTIVA Y AFECTIVA ENTRE PADRES Y HIJOS



La comunicación en la familia tiene una función mas importante que la pura información; es un puente de doble vía que conecta los sentimientos entre padres e hijos. La comunicación familiar es básica para ayudar a los niños a desarrollar una autoestima fuerte, una personalidad saludable y unas buenas relaciones sociales.

Es importante que los padres se puedan comunicar abierta y efectivamente con sus hijos por varios motivos:

Las relaciones entre padres e hijos mejoran mucho cuando existe una comunicación efectiva.

Si la comunicación entre padres e hijos es buena, sus relaciones serán buenas también. Los niños empiezan a conformar sus ideas y opiniones sobre si mismos en base a la comunicación que reciben de los padres.

Cuando los padres se comunican efectivamente con sus hijos, les demuestran respeto. Los niños empiezan a sentir que sus padres los escuchan y los comprenden, lo cual les aumenta su amor propio.

Si los padres se comunican bien con sus hijos, es más probable que sus niños estén mas dispuestos a hacer lo que se les pide, porque estos niños saben lo que sus padres esperan de ellos, y es más probable que lo puedan cumplir. Además estos niños son mas aptos a sentirse seguros de su posición en la familia, y es posible que sean mas cooperativos.

Si, por el contrario, la comunicación entre padres e hijos es inefectiva o negativa, puede hacer que sus hijos piensen que, en primer lugar, ellos no son importantes, que nadie los escucha y nadie los comprende; y, en segundo lugar también pensar que sus padres no son de gran ayuda y no generan confianza.

<https://fundacionbelen.org/familias/comunicacion-efectiva-entre-padres-hijos/>

## Importancia de la comunicación para su hijo

- Sentirse cuidado y amado.
- Sentir que él es importante para usted.
- Sentirse seguro y no aislado en sus problemas.
- Aprender a decirle a usted lo que siente y necesita directamente en palabras.
- Aprender a manejar sus sentimientos con cuidado para no actuar sin meditar o sobreactuar.
- Hablarle abiertamente a usted en el futuro.

## Importancia de la comunicación para los padres

- Sentirse cerca de su hijo.
- Conocer sus necesidades.
- Saber que usted cuenta con herramientas para ayudar a su hijo a crecer.
- Manejar su propia frustración y estrés.

## Forjando la buena comunicación

Algunos ejemplos de frases que los padres pueden decirle a sus hijos para ayudar a abrir las líneas de comunicación:

«Me gustaría saber mas del asunto.»

«Dime más acerca de tu amigo.»

«Habla. Yo te escucho.»

«Yo entiendo.»

«Qué piensas tú de...»

«¿De qué te gustaría hablar?»

¿Hay algo más de lo que quieres hablar?

«Eso suena interesante.»

«Me interesa.»

«Explícamelo por favor.»

La comunicación sincera, positiva y efectiva tiene mucho de práctica. Los padres deben recordar que no son perfectos. Que cometen errores. Y que pueden mejorar también como padres lo importante es que los padres se esfuercen en comunicarse efectivamente con sus hijos, desde que estos son pequeños. El resultado será una relación familiar mas cercana y positiva.

# EL IMPACTO PSICOLÓGICO DE LA CUARENTENA Y CÓMO REDUCIRLO



Entre las personas que han sido puestas en cuarentena, hay una **alta prevalencia de síntomas de angustia y problemas psicológicos**. Los estudios informan sobre síntomas psicológicos generales, trastornos emocionales, depresión, ansiedad, estrés, bajo estado de ánimo, insomnio, irritabilidad, ira y agotamiento emocional.

[http://www.infocop.es/view\\_article.asp?id=8630&cat=44](http://www.infocop.es/view_article.asp?id=8630&cat=44)

Paras los niños, al estar en fase de crecimiento, necesitan el medio natural para completar su desarrollo. Necesitan de aire fresco, luz natural, movimiento y juego, tierra, agua y vegetación. Para crecer saludablemente, se estima que son necesarias al menos tres o cuatro horas diarias de juego espontáneo al aire libre. Aún en esta situación especial, de confinamiento por la pandemia, la OMS recomienda, al menos, una hora al día de actividad física al aire libre. Por otro lado, el vínculo emocional con sus padres, que necesitan para sobrevivir, les lleva a vivir intensamente las emociones de estos y a sufrir sus consecuencias.

[https://elpais.com/elpais/2020/04/03/mamas\\_papas/1585897899\\_412281.html](https://elpais.com/elpais/2020/04/03/mamas_papas/1585897899_412281.html)

## **Recomendaciones psicológicas para explicar y cuidar a niños y niñas ante el brote**

Conversar sobre la situación y responder a sus preguntas de manera clara y sencilla; en un tiempo de estrés es común que niños y niñas estén más apegados y demandantes hacia sus cuidadores ante su miedo y la ansiedad, por eso es importante acoger con calma sus reacciones y transmitirles tranquilidad y seguridad; mantener en lo posible sus rutinas y actividades cotidianas siempre que las medidas de prevención lo permitan; aprender y practicar juntos la técnica de lavado de manos con agua y jabón, cubrirse con el antebrazo al toser y estornudar, y otras medidas de autoprotección recomendadas; evitar su exposición a noticias y redes sociales.

<https://ome-aen.org/guia-de-apoyo-psicosocial-durante-esta-epidemia-de-coronavirus/>

## ALGUNOS CONSEJOS PARA LOS PADRES:

Establecer rutina diarias. ya se explicó anteriormente.

Utilizar distintas técnicas para hablar de sus miedos. Es importante que hablemos de ellos, de sus preocupaciones o sus miedos. Y ellos expresan a través del juego, plasmar sus preocupaciones con dibujos, plastilina, etc, con el fin de poder poner imagen a sus dudas y miedos y así poderle dar una respuesta a sus medida. Una vez plasmado sus miedos, podemos romper, aplastar o destruir ese miedo, lo que le puede ayudar a tener un mayor control de la situación y en definitiva a sentirse más seguros.

La música además de para liberar energía, podemos bailar, cantar muy fuerte o saltar al ritmo de la música, también nos puede ayudar a poner ritmo a nuestras rutinas. Si conocemos las canciones que utilizan en su rutina escolar (sobretudo los niños de infantil), podemos apoyar nuestra nueva rutina con ellas.

Es importante que estemos informados, pero es imprescindible no hacerle partícipe de esa cantidad de noticias e imágenes a ellos. No pueden estar escuchando diariamente que el coronavirus mata a personas mayores, "como mis abuelos", o personas con cardiopatías o problemas respiratorios "como la que yo tengo, mi mamá o mi tío". Recordar informarnos pero sin la presencia de nuestros hijos mientras lo hacemos.

Mantener contacto con los familiares y amigos. Ahora mismo se reduce contacto con abuelos, tíos, primos, que están presentes en la vida diaria de nuestro hijo o hija. Realizar llamadas o video-llamadas a esas personas que son parte de su día a día. Podemos incluirlo dentro de nuestro horarios.

Y por último pero muy importante, no olvidar tener momento a solas. Pasaremos los días con los niños, y es imprescindible tener nuestro espacio, dedicar un tiempo a ver una película, leer un libro, escuchar nuestra música etc, buscar el momento, puede ser en momentos de descanso de los niños o alternando con nuestra pareja. Nuestro bienestar es el suyo.



# EJERCICIO FÍSICO Y ACTIVIDADES DE OCIO



## Beneficios del ejercicio físico para niños

Hacer ejercicio con regularidad es muy beneficioso, tanto en adultos como en niños. Los niños que practican ejercicios físicos con regularidad obtienen beneficios como:

Menos probabilidades de padecer **sobrepeso**, evitando poner su salud en riesgo. Tendrán músculos y huesos más fuertes.

La probabilidad de que padezcan enfermedades como la diabetes disminuye considerablemente.

Mantendrán una actitud positiva ante la vida.

Tendrán niveles de colesterol bajos al igual que la tensión arterial dentro de rangos normales.

Además de los beneficios mencionados, **los niños que practican ejercicios físicos con regularidad logran dormir mejor**, son capaces de afrontar diferentes desafíos, tanto físicos como emocionales. <https://www.educapeques.com/recursos-para-el-aula/ejercicios-fisicos-ninos-10-12-anos.html>

## ACTIVIDAD FÍSICA Y JUEGOS CON MATERIALES DE CASA

- **Circuito por la casa.** Con objetos cualesquiera vamos haciendo un circuito por la casa, por el salón o por donde pueda. El circuito debe implique hacer movimientos (saltar sobre obstáculos, pasar debajo de sillas, arrastrarse...) y vuelta a empezar.
- **¡Canasta!** Poner la papelera de casa a distintas alturas, distintas distancias, ojos cerrados, impedimentos que tengan que sortear... con una pelota, puede ser de papel tratar de encestarla en la caneca cuantas veces sea necesario, contabilizando puntos.
- **Bolos.** Acumular varias botellas cualesquiera, llenarlas con un poquito de arena/arroz/cualquier cosa para que pesen algo, pintarlas por fuera a modo de “bolos” y ponerlos a una cierta distancia para que tengan que tirarlos.
- **Volei-globo.** Para quienes tengan globos en casa, inflar uno o varios. Así, pueden aprovechar para hacer mucho ejercicio con este movimiento que obliga a no dejar que el globo toque el suelo nunca.

<https://bebeamordor.com/2020/03/19/actividad-fisica-con-ninos-en-casa/>



- **Rutinas de ejercicios:** marcar una serie de tareas, como saltos laterales, rodillas arriba o talones al glúteo.
- **Carreras:** si disponéis de un pasillo largo en casa, **marcar la salida y la meta** y que el niño/a lo recorra durante varias series en el menor tiempo posible.
- **Ayudar a cocinar:** se puede empezar con algo sencillo e incluir **elementos atractivos** o con formas especiales, como ocurre en la **repostería**. Puedes hacerle participe de tus ideas con recetas fáciles para que se introduzcan en el mundo de la cocina con pasteles, crepes, magdalenas, galletas, algo que luego servirá para **desayunar o merendar**.

<https://www.Diarioinformacion.Com/crecer-y-aprender/2020/03/20/e>

- **Subir y bajar escaleras.** Cada vez que se sube y se baja por las escaleras se está quemando calorías y tonificando musculatura de piernas y nalgas.
- **Trabajar en el jardín.** Las versiones manuales de las tijeras de podar, recortar bordes y cortacéspedes sirven para hacer tanto ejercicio como ir al gimnasio. La jardinería es una forma muy buena de aumentar la fuerza, resistencia y flexibilidad.

<http://www.Saludenfamilia.Es/general.Asp?Seccion=774>

- **Choca esos cinco!** Para entrenar piernas y abdomen. Padre o madre e hijos adoptarán una **posición isométrica en sentadilla**, colocando espalda con espalda. Seguidamente harán giros abdominales para chocar las dos manos en lados alternos. No es tan fácil como parece, ¿eh? Se hace más ejercicio del que crees...
- **Superman en acción.** El ejercicio perfecto para entrenar la extensión de piernas. Mientras el padre o la madre está tumbado en el suelo con las piernas flexionadas (rodillas al pecho), **el niño se pondrá en plancha** con los pies del padre o madre a la altura de su pecho, lo agarrará con las manos (hijo en el aire) y... ¡A volar! Este les suele resultar especialmente divertido.
- **Bailemos al son de «zumba».** La música alegra el alma y tanto a niños como a mayores les encanta. De hecho, suele ser una buena técnica para compartir gustos musicales en familia. ¿Aún no sabes cuáles son las canciones favoritas de tus hijos? ¿Por qué no darle al «play» y dejarse llevar? Las risas están aseguradas, lograremos desconectar y a los niños les encantará. Además, **el baile puede llegar a quemar hasta 600 calorías** por lo que es perfecto para la salud.
- **«Flexilibrio»** Mientras el padre o la madre se tumban en el suelo para hacer flexiones (con las rodillas apoyadas, si el hijo pesa mucho), el niño se sentará en la espalda del padre o de la madre y **mantendrá el equilibrio** mientras hace el mayor número de flexiones posibles.
- **Súper sentadilla.** Cogemos a nuestro hijo a caballito sobre nuestros hombros (nueva llamada de atención por el peso del niño, pues no con todos resulta adecuado) y realizaremos sentadillas mientras ellos nos cuentan las repeticiones. Podemos pedir que nos las cuenten en inglés y así podremos ir practicando idiomas con ellos de una forma divertida.

[https://www.Abc.Es/bienestar/fitness/abci-ejercicios-faciles-y-divertidos-para-hacer-casa-ninos-202003160314\\_noticia.Html?Ref=https%3a%2f%2fwww.Google.Com.Co%2f](https://www.Abc.Es/bienestar/fitness/abci-ejercicios-faciles-y-divertidos-para-hacer-casa-ninos-202003160314_noticia.Html?Ref=https%3a%2f%2fwww.Google.Com.Co%2f)

# ACTIVIDADES LÚDICAS PARA REALIZAR EN FAMILIA



## 1. ¡A por el 20!

Objetivo conseguir 20 puntos. Coge un dado y lánzalo. Si superas el reto te anotas los puntos obtenidos en el dado.

¿Cómo hacerlo? Coge una hoja de papel. En la hoja de papel, asocias un número a una acción sencilla a realizar. Por ejemplo:

- 1 —> Lanza un rollo de papel arriba, toca el suelo y cógelo. 3 veces.
- 2 —> Lleva un cubo, o un juguete, de un lugar A de la casa a otro B sin tocarlo con las manos.
- 3 —> Lleva el aro rodando de un lado al otro de la casa sin que toque nada.
- 4 —> Simón dice... tiene que estar 30 segundos diciendo cosas e intentar que la otra persona se equivoque. Ejemplo, Simón dice que te sientes, Simón dice que te levantes, Simón dice que saltes y aplaudas, Simón dice que te sientes, Simón dice que te sientes...
- 5 —> Bailar el estribillo de una canción. ¡La que más te guste!
- 6 —> Lanzar el rollo de papel higiénico a una botella y derribarla.

*Nota: Modifica los retos a tu antojo. Esto es solo una idea.*

## 2. ¡Eres un suertudo!

**¡Eres un suertudo!** Este juego es similar al primero peeeeeroo... vamos añadirle una pizca más de azar. El objetivo es conseguir 20 puntos. Ojo, a los dados:

- 1 —> Súmate un punto (por tu cara bonita).
- 2 —> ¡A sudar! 20 saltos de combas seguidos tienes que dar si 2 puntos quieres sumar.
- 3 —> Pierdes 3 puntos.
- 4 —> ¡Enhorabuena! Suma 4 puntos si consigues con la comba hasta 40 saltos llegar.
- 5 —> ¡Precioso número! 5 repeticiones de saltos a la comba tienes que hacer siguiendo el siguiente orden: pie izquierdo solo, pie derecho solo, dos pies juntos.
- 6 —> ¡Carabela! Pierdes todos tus puntos

### 3. ¡Lanza, lanza... con lo que te toque, toque!

2 dados, uno indica el objeto a derribar y el otro con qué derribarlo.

•Dado 1

- 1 —> Botella de agua de plástico.
- 2 —> Lata.
- 3 —> Vaso de yogurt.
- 4 —> Cubo de plástico.
- 5 —> Bote de Champú.
- 6 —> Juguete estilo arganboy (Airgam Boys)

•Dado 2:

- 1 y 4 —> Rollo de papel higiénico
- 2 y 5 —> Goma de borrar
- 3 y 6 —> Cojín

### 4. Hasta la otra pared saltando

El objetivo de este juego es llegar hasta la pared de enfrente. Para poder avanzar hay que lanzar el dado y saltar de un golpe el número de lozas que haya sacado. Si no lo consigue se quedará en la misma casilla.

- 1 —> Salta 1 loza.
- 2 —> Salta 2 lozas.
- 3 —> Salta 3 lozas.
- 4 —> Salta 4 lozas.
- 5 —> Salta 5 lozas.
- 6 —> Salta 6 lozas.

*Nota: Los números altos de lozas, favorece el azar ¡nadie querrá sacar un 6!. Pero si ves que seis lozas son muchas puedes poner a partir de un número el máximo de lozas que consideres que pueda saltar.*

### 5. ¡Baila que te baila!

El objetivo es bailar durante 30 segundos delante de la familia. ¡Todas las personas de la casa juegan! ¡Obligatorio! Vamos a utilizar dos dados para este juego.

•Dado 1: ¡Cómo se baila?

- 2 —> Baila solo con las manos.
- 3 —> Baila solo con las cabeza.
- 4 —> Baila solo con las pies.
- 5 —> Baila solo con dando saltos.
- 6 —> Baila solo con todo el cuerpo.
- 7 —> Baila solo con las manos y cabeza.
- 8 —> Baila con los manos pegadas a la pared.
- 9 —> Baila sin poder despegar los pies del suelo.
- 10 —> Baila como si tuvieras un 1% de batería.
- 11 —> Baila como si mañana pudieras ir al cole de nuevo
- 12 —> Baila para celebrar que hemos vencido al coronavirus.

# 8 IDEAS PARA JUGAR CON GLOBOS EN CASA

Juegos y recursos para hacer un poco de educación física con globos en casa y así combatir el sedentarismo que en estos días puede provocar el coronavirus (COVID-19)

Por El Valor de la Educación Física

## 1 VOLEIBOL CON GLOBOS

Una silla, un sofá, una cuerda hacen de red. El resto, un jugador a cada lado y listo. ¡A jugar!



## 2 ¡QUÉ NO CAIGA!

2 jugadores. No hay red. Un jugador intenta que el globo toque el suelo, el otro debe evitarlo.



## 3 ¡ARRIBA ESE APLAUZO!

Golpear el globo al aire dar el mayor número de palmadas posibles antes de que toque el suelo.

## 4 ¡PING PONG CON GLOBOS!

¿Qué tal si en cualquier mesa se pone un pequeño obstáculo (que haga de red) y jugamos al ping pong siendo las raquetas las propias manos y la pelota un globo?



## 5 CARRERAS DE GLOBOS

¿Qué globo llegará antes de un lugar A a uno B sin tocarlo con ninguna parte del cuerpo? ¿Preparados? ¿Listos? ¡Ya!



## 6 ¿CUÁNTOS GOLPEOS?

¿Cuántos golpeos eres capaz de dar al globo utilizando solamente la cabeza? ¿y utilizando el pie?

## 7 ¿DE CUÁNTAS MANERAS?

¿De cuántas maneras puedes llevar el globo de un lugar A (salón) a otro B (cocina) sin tocar el globo con las manos?

## 8 A LA CAZA DEL TESORO

Se mete en un globo un pequeño detalle. Se llenan 8 globos, cada globo con un número (o color). Hay un globo que tiene el "tesoro". A partir de aquí, se le dan pistas -escritas y así fomentar la lectura- para que encuentren los globos de uno a uno. Llegado al final podrán explotar el globo y conseguir el "tesoro" buscado

