

**MANUAL DE
RECOMENDACIONES PARA
TRABAJAR CON NUESTROS
HIJOS DURANTE EL PERIODO
DE CUARENTENA**

Desde la institución estamos conscientes de lo difícil que es para toda la población la situación por la que estamos atravesando, sobre todo cuando no estaba prevista y la cual amerita para el futuro mantenernos en casa; sabemos que muchos de ustedes deben estar ansiosos sin saber que hacer para sobrellevar dicha situación.

Es por eso, que desde el Departamento de Bienestar Estudiantil hemos diseñado algunas estrategias e ideas que pueden ayudar en el hogar a compartir este tiempo en familia y además darnos cuenta que en casa y en familia se puede aprender, no sólo contenidos, sino también a relacionarnos y pasar momentos de calidad.

Esperamos poder brindar algunas soluciones a su vida y que sean de provecho.



Sabemos que tener en casa niños pequeños es una bendición, son nuestros tesoros y los amamos mucho pues los trajimos al mundo y nos comprometimos a darles todo lo necesario para ser personas de bien; confiamos en el que consideramos el mejor colegio para que continúe nuestra labor y así compartamos la educación y formación de nuestros tesoros. Pero qué pasa cuando ya no encuentro estrategias y maneras de mantener ocupado, entretenido o activo a mi/mis hijos? Ya no sé qué hacer... No encuentro que más inventar... se me agotaron las ideas... son unas de las frases que escuchamos comúnmente entre los padres en estos difíciles días.

Desde el Departamento de Bienestar Estudiantil queremos contribuir un poco más con esos padres que desean sacar adelante a sus hijos no sólo en lo académico sino en la formación integral de toda la familia. Lo que encontrarán en este material son estrategias y herramientas que se realizan en el colegio y que pueden ser aplicadas en todos los espacios del niño y su familia, para divertirse, aprender y desarrollarse, además de brindar espacios para compartir y crecer juntos.



PROPÓSITOS DE LAS ACTIVIDADES

- ▶ Identificar valores y defectos
- ▶ Desarrollar agilidad mental
- ▶ Invitar a la colaboración del grupo
- ▶ Agilidad mental – Memoria, Atención y concentración
- ▶ Esparcimiento y distracción
- ▶ Coordinación y destreza motora
- ▶ Reflexionar sobre las destrezas individuales y grupales
- ▶ Conocimientos de las partes del cuerpo
- ▶ Lectura, dicción, lenguaje, voz y ritmo
- ▶ Desarrollo del cálculo
- ▶ Manejo de la ansiedad



MANEJO DE LA DISCIPLINA (ETAPAS PREESCOLAR Y BÁSICA)

- ▶ **Moldeamiento**: consiste en ir enseñando a la persona lo que queremos que haga y administrar un refuerzo cuando se vaya acercando a lo que queremos hasta que la domine.



- ▶ **Costo de Respuesta**: consiste en la pérdida de un reforzador por desviarse de la conducta que se quiere o se desea; se quita una parte del refuerzo.

Cada vez te quito dinero de lo que tienes...



Tiempo Fuera: consiste en retirar al individuo de la situación en la que se está dando la conducta que queremos eliminar. Debe ser de un minuto por año que tenga el niño y durante ese tiempo no se debe conversar con él y hay que colocarlo en un lugar en el que no se pueda distraer con nada.

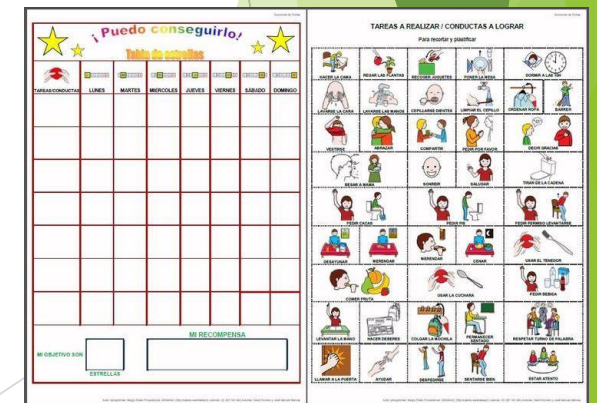


Sobrecorrección: consiste en compensar las consecuencias de la conducta disruptiva o la que no queremos que se dé.



Economía de fichas: consiste en la administración de reforzadores o fichas cada vez que se realice la conducta deseada y se pierden cada vez que se realiza la indeseada. Ésta administración es inmediata y las fichas se pueden cambiar después por otro reforzador mayor. Las normas deben ser explicadas al inicio del programa y éste no debe ser muy extenso.

Desvanecimiento: consiste en dejar de reforzar una conducta que ya no queremos que se siga dando. No se castiga tampoco.



The image shows a sample behavior chart. On the left is a grid with columns labeled 'LUNES', 'MARTES', 'MIÉRCOLES', 'JUEVES', 'VIERNES', 'SÁBADO', and 'DOMINGO'. Above the grid is the text '¡ Puedo conseguirlo!'. Below the grid are two boxes labeled 'MI OBJETIVO SON ESTRELLAS' and 'MI RECOMPENSA'. On the right is a grid of 24 small icons representing various tasks, with the heading 'TAREAS A REALIZAR / CONDUCTAS A LOGRAR' and the sub-heading 'Para mejorar y aprender'.



ACTIVIDADES Y DINÁMICAS

Juegos que desarrollan motricidad gruesa: (tronco y extremidades)

- ✓ Bailoterapia
- ✓ Saltar en una pierna y luego con ambas
- ✓ Agarrar la pelota con ambas manos
- ✓ Perinola, yoyo o la cuerda
- ✓ Carreras con obstáculos (corriendo y luego gateando)
- ✓ Ayudar en la cocina a amasar o amasar plastilina o plastidedos
- ✓ Cualquier juego con pelotas o globos
- ✓ La papa caliente
- ✓ El trencito alternando el levantamiento de las extremidades (brazos y piernas)
- ✓ Simón dice (el niño debe imitar los movimientos del adulto diciendo simón dice que...)
- ✓ Hacer torres de tacos, vasos plásticos, cajas o cualquier objeto
- ✓ Yoga para niños o aerobics



Juegos que desarrollan motricidad fina: (pinza con dedos, agarre y coordinación de manos)

- ✓ Dibujar y colorear (con creyones, tempera, pintadedos o acuarela)
- ✓ Amasar plastilina o plastidedos y hacer figuras determinadas
- ✓ Contar granos de arroz, caraotas fideos (pueden ayudar cuando se vaya a cocinar)
- ✓ Recortas figuras e imágenes en revistas y periódicos viejos
- ✓ Origami (realizar figuras con papel)
- ✓ Tangram (juego de construcción de figuras a partir de unas predeterminadas)
- ✓ Servir vasos de agua sin que se derrame o llenarlos con arena, botones, entre otras.
- ✓ Jenga o palitos chinos o ajedrez o legos o rompecabezas



Juegos que desarrollan el lenguaje

- ✓ Karaoke
- ✓ Trabalenguas
- ✓ Recitar poesías o cantar canciones (inventarlas si es posible)
- ✓ Construir palabras a partir de una letra
- ✓ Repetir palabras dadas (con ciertos grados de dificultad)
- ✓ Leer cuentos o inventar historias





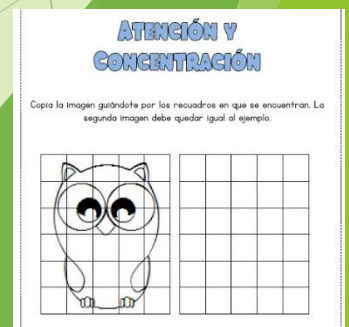
Juegos que desarrollan el cálculo (cualquiera que incluya contar numéricamente)

- ✓ Incluir en recipientes o cajas cantidades específicas de botones, bolitas de papel, creyones o cualquier objeto
- ✓ Cantar una canción o narrar una historia o cuento y contar cuantas veces se dice la palabra casa por ejemplo (la palabra la escogen los adultos) desarrolla también la atención y la concentración
- ✓ Cuando se vea la televisión contar cuantos carros aparecen o cuantos vestidos azules etc.
- ✓ Realizar sumas matemáticas de los alimentos que hay en casa
- ✓ Contar la cantidad de cucharadas que hay al tomarse la sopa o comer



Juegos que desarrollan la atención y la concentración

- ✓ Pictionary o mímica
- ✓ Buscar diferencias en dibujos
- ✓ Paralizados (bailar o brincar hasta que se diga paralizados y se deben congelar, el que se mueva pierde)
- ✓ Juego de la silla (bailar y cantar alrededor de varias sillas y al parar la música o canción deben sentarse cada uno en una silla, el que vaya quedando sin silla se va eliminando y así sucesivamente)
- ✓ Dominó, ajedrez, rompecabezas, jenga, palitos chinos, armar cubo de rubik, memoria
- ✓ Cualquier manualidad (pintura, escultura, costura)
- ✓ Adivinanzas, contar historias y hacer preguntas sobre la misma
- ✓ Imitaciones de artistas o del adulto
- ✓ Pintar mandalas



PARA LOS MÁS GRANDES

Juegos que refuerzan atención, concentración y agilidad mental:

- ✓ Ajedrez, dominó, damas chinas, palitos chinos
- ✓ Juegos de mesa, stop
- ✓ Mímica o pictionary
- ✓ Adivinanzas y problemas matemáticos
- ✓ Karaoke
- ✓ Manualidades con pinturas, pintar mandalas
- ✓ Cine foros de películas que se tengan en casa
- ✓ Debates sobre temas que se escojan entre los miembros de la familia
- ✓ Bailoterapia



DINÁMICAS PARA LOS MÁS GRANDES DE LA CASA

HAGAMOS SOMBREROS

MATERIALES. Cartulina o papel reciclable, tijeras, pega , tirro y colores

Todos los miembros de la familia son el equipo, se colocarán un nombre de equipo, Cada miembro del equipo tendrá un impedimento, uno se amarrará la mano izquierda, otro la derecha, otro los dos pies, el siguiente las dos manos y uno de ellos va a anotar lo que sucede en la dinámica. Van a construir sombreros en un lapso de 20 mts, una vez estén todos con sus impedimentos, luego los desfilaran

EL OBSERVADOR, solo va a anotar, no puede hablar, ni dar ideas.

Al finalizar el desfile todos dan sus opiniones de lo que observaron y las dificultades que encontraron.

Medimos: liderazgo, creatividad, capacidad de observación, iniciativa , coordinación, orden, limpieza Integración y trabajo en equipo.



PELOTAS AL AIRE

MATERIALES: 2 o 3 pelotas de gomas , una más grande y otra pequeña

Buscar un espacio cómodo y amplio y hacer un círculo, uno de los integrantes será el guía, lanzará una de las pelotas a la persona que tiene frente, luego el que recibe, lanza a la derecha del que se la lanzó, el receptor , recibe y lanza a la derecha de quien se la lanzó y así hasta completar o seguir el círculo, luego seguir la dinámica agregando la otra pelota, de esta manera ambas pelotas estarán en el aire. Si la pelota se cae, deben comenzar y discutir la causa.

Medimos: Trabajo en equipo, atención, sincronización, motivación y estado de alerta, capacidad de escucha, atención y dinamismo.



MI ESTADO DE WHATSAPP

Participan todos los miembros de la familia y deben dibujar cada uno en una hoja cuál sería el estado de whatsapp que colocarían y por qué; luego deben discutir cada uno si se tiene diferencias entre tu estado de WhatsApp y “tu estado real”?. Por qué se sienten así?

EL PUENTE COLGANTE



Materiales: una cuerda, cinta o pedazo de pabalo.

Pueden participar todos los miembros de la familia. Se coloca la cinta, pabalo o cuerda en el piso simulando ser un puente colgante; cada uno de los miembros debe pasar de uno en uno por encima de ésta sin caerse a los lados hasta llegar al otro extremo de la cuerda. El que coloque un pie fuera de la cuerda, se cayó del puente y vuelve a comenzar. Pueden comentar cada uno su experiencia al final del juego.

Medimos: atención, concentración, trabajo en equipo, equilibrio.

EL CIEGO



Materiales: dos pañuelos o cintas

Participan todos los miembros de la familia; uno de los participantes se coloca un pañuelo o cinta gruesa tapándose los ojos y se coloca en la mitad de la sala o lugar en el que escojan para la actividad; se coloca el otro pañuelo en la mano. Los demás miembros deben tratar de quitarle el pañuelo sin que la persona con los ojos tapados los toque. El que sea tocado asume la posición de taparse los ojos.

Medimos: concentración, atención, rapidez, reflejos.

EL CIEGO Y EL LAZARILLO

Materiales: varios objetos, pañuelo o cinta.

Participan todos los miembros de la familia; uno de los participantes se tapaná los ojos con el pañuelo y otro hará de lazarillo. Se colocan varios objetos como obstáculos en el piso. El lazarillo guiará al ciego (el que tiene los ojos tapados) a través del lugar esquivando los obstáculos, pero sólo debe tomarlo del hombro sin hablar ninguno de los dos. Las demás personas observan y al final todos deben tomar la posición de ciego y de lazarillo.

Medimos: confianza, trabajo en equipo, atención, concentración.

PELOTAS AL PISO

Materiales: cucharas y pelotas pequeñas o de papel.

Participan todos los miembros de la familia; se colocan uno detrás del otro y cada uno debe tener una cuchara en la boca. La primera persona se coloca una pelotica en la cuchara y debe pasarla a la siguiente persona sin utilizar las manos. La idea es que la pelotica pase por todas las personas sin caer al suelo; si cae al piso la pelotica, se comienza nuevamente desde el primero.

Medimos: concentración, coordinación, equilibrio.



TELÉFONO ESTROPEADO

Los participantes se sientan en círculo, una persona comienza diciéndole un mensaje largo a la persona que tiene a su derecha no más de 2 veces; el receptor comunica al siguiente lo que entendió no más de 2 veces y así sucesivamente hasta llegar a la última persona. Al final se compara el mensaje de salida con el que llegó de último.

Medimos: atención, comunicación y concentración.



HISTORIAS DRAMATIZADAS

Participan todos los miembros de la familia; se escoge una historia que tenga muchos detalles y que sea un poco larga. Una persona es el lector y los demás serán los protagonistas de la historia, que deben realizar todo lo que el lector vaya narrando.

Medimos: atención, coordinación, trabajo en equipo, comunicación.

QUÉ PIENSAS DE MI

Participan todos los miembros de la familia; una persona se coloca en la mitad de un círculo y todos los miembros de la familia deben decir 3 aspectos positivos de ésta; así sucesivamente hasta que hayan pasado todos los miembros.

Medimos: comunicación, manejo de emociones, autoestima.

VIDEOS PARA REALIZAR CINE FORO, DEBATES Y DISCUSIONES

- El ratón y la trampa (autoestima, resiliencia, automotivación)

https://www.youtube.com/watch?v=h_2XWXD-s5M

- 10 hábitos para ser fuerte emocionalmente <https://www.youtube.com/watch?v=tBXgiS6tzOg>

- Ese no es mi problema https://www.youtube.com/watch?v=kL_xmkpklqQ

- Momentos (amor en familia, compartir) https://www.youtube.com/watch?v=NgH-_uGvpec

- Ayuda al prójimo <https://www.youtube.com/watch?v=jg3s6dy1Qk>

PELÍCULAS PARA COMPARTIR Y DISCUTIR EN FAMILIA

- La cabaña (fe y superación)
- La vida es bella (ve lo positivo de las cosas)
- Cadena de favores (motivación, humildad, humanidad)
- En busca de la felicidad (superación, resiliencia)
- Coco (importancia de la familia)
- Wonder (diferencia individuales, superación, amor de familia)
- Intensamente (importancia de la familia, manejo de emociones)
- Wall-E (amor a la humanidad y al planeta)

RECOMENDACIONES PARA USAR EL MATERIAL

Para aprovechar el máximo este material, sugerimos repartir las actividades por áreas y no utilizarlas todas en un día, pues tanto como los niños, adolescentes y ustedes padres se van a agotar pronto y agotarán la batería de actividades. Les damos un ejemplo de como dividirse las actividades:

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
Motricidad fina Debate (video)	Motricidad gruesa Análisis de película	Desarrollo de cálculo Juegos varios	Desarrollo lenguaje Cine foro	Motricidad fina Dinámica	LIBRE	LIBRE
Actividades de cálculo Cine foro	Motricidad gruesa Discusión de video	Desarrollo de lenguaje Dinámica	Atención y concentración Cine foro	Motricidad fina Debate video	LIBRE	LIBRE

GRACIAS !!!