

# RECURSOS PARA FAMILIAS

**¡AHORA NOS TOCA ESTAR EN  
CASA!**



**CÓMO AFRONTAR DE FORMA EFICAZ Y CON  
CALMA LA PANDEMIA DESDE CASA CON  
LOS MÁS PEQUES**



## 1º DELIMITANDO ESPACIOS

---



Procuraremos, dentro de lo posible, mantener los espacios delimitados para cada actividad: comidas, ocio y trabajo. Esto nos ayudará a mantener el orden tanto del ambiente como de nuestra mente. Estar en casa tanto tiempo puede resultar abrumador, ¡ayudemos a nuestra mente con los espacios bien estructurados!

Intentaremos mantener el mismo espacio de trabajo durante estos días, poniendo orden a la zona en la que vamos a trabajar e intentar tener a mano el material que vamos a necesitar para evitar tener que levantarnos.

Trataremos de tener la zona de ocio ordenada, los juguetes y materiales cada uno en su lugar. Es una tarea que ayuda a los niños a tener responsabilidades.

## 2º NOS PONEMOS HORARIOS

---



Sabemos que durante estos días puede ser complicado mantener un horario fijo, pero...¡Lo vamos a intentar! Procuraremos levantarnos y acostarnos como si fuésemos al cole, no traspasemos mucho y, sobre todo, no te levantes muy tarde...¡Vamos a esperar al verano para poder hacerlo!

El horario se puede realizar en una cartulina. Para los más pequeños podemos utilizar pictogramas: <https://www.pictotractor.com/> Aquí se pueden encontrar. Escribes las palabras y te sale la imagen, copias y pegas.

Los horarios los podemos ir realizando día a día y así variamos actividades en función de los acontecimientos que vayan surgiendo.

## 3° SEGUIMOS UNA RUTINA

---



Tenemos que tener en cuenta que no todos los días serán iguales y debemos ser flexibles dentro de las circunstancias que nos rodean, pero debemos ser conscientes que las rutinas nos ayudan a todos y en especial a los más peques de la casa. Os proponemos un ejemplo de rutina, sin horarios, ya que depende de la dinámica de cada familia:

- ❖ Levantarse
- ❖ Desayunar
- ❖ Asearse
- ❖ Vestirse
- ❖ Asamblea familiar (reunión familiar para decidir qué tareas, actividades y responsabilidades tendremos para ese día)
- ❖ Actividades mañana
- ❖ Poner la mesa
- ❖ Comida
- ❖ Siesta
- ❖ Lectura
- ❖ Actividades tarde
- ❖ Momento conexión mundo (llamadas o videoconferencias con amigos y familiares)
- ❖ Ducha
- ❖ Cena
- ❖ Relax
- ❖ Cuento
- ❖ ¡A dormir!

## 4° ORGANIZAMOS LAS TAREAS ESCOLARES

---



Los profes os han programado tareas y os las van haciendo llegar a través de diferentes medios. Intentad, en familia, organizarlas diariamente o semanalmente (depende de cada uno) para que los peques puedan seguir con el aprendizaje y mantener así el cerebro activo.

# 5° PLANIFICAMOS LOS DESCANSOS Y EL TIEMPO LIBRE

---



Igualmente importante es planificar los descansos y momentos de juego y ocio. Cuando estemos realizando las fichas, tareas o actividades escolares, es importante parar cada 30-45 minutos durante unos 10 minutos aproximadamente. ¡Ojo! No es momento de ponerse a jugar o ver la televisión o jugar al móvil, es momento para levantarse, estirarse, tomar un tentempié y volver a la tarea o actividad que corresponda.

**¡Pero también hay tiempo para jugar y relajarse!**

## AQUÍ OS DEJAMOS ALGUNAS IDEAS PARA DIVERTIROS Y DE ACTIVIDADES EN FAMILIA

- ✚ Jugar con disfraces o con la ropa de adultos, pañuelos, etc... Hacer desfiles.
- ✚ Cocinar: Bizcochos, pasteles, galletas, o cualquier otro plato salado que sea sencillo y puedan participar los peques activamente.
- ✚ Organizar los juguetes.
- ✚ Colaborar en las tareas del hogar.
- ✚ Pasatiempos.
- ✚ Gymkanas en casa.
- ✚ Búsqueda de tesoros en casa.
- ✚ Realizar teatros.
- ✚ Teatros de sombras.
- ✚ Hacer jardinería.
- ✚ Pintarse la cara.
- ✚ Manualidades con materiales reciclados.
- ✚ Papiroflexia, molinillos de papel, aviones de papel.
- ✚ Camping y acampadas en casa.
- ✚ Crear una cabaña (con sábanas, telas, pañuelos, pareos, telas...)
- ✚ Hacer pulseras y collares (con objetos reciclados o macarrones, etc.)
- ✚ Hacer y/o ponerse Tatoos.
- ✚ Crear casas o castillos de cartón.
- ✚ Crear telas de araña con las patas de mesas y sillas enredadas con lanas o telas varias.
- ✚ Dibujar a lo grande con papel continuo o cartones.

- ✚ Dibujar con bandejas de harina, sal, arena, azúcar, etc...
- ✚ Globos sensoriales (rellenar globos con diferentes materiales: arroz, garbanzos, hojas secas, canicas, etc...) Jugar a adivinar qué hay dentro...o estimular a los más peques con lo visual.
- ✚ Jugar a los bolos con diferentes materiales.
- ✚ Decorar las ventanas con dibujos de ánimo para otros niños y niñas (#yomequedoencasa #ponunarcoírisentuventana)
- ✚ Jugar a las diferencias: En casa, que cierren los ojos y cambiar algo de lugar y al abrirlos han de averiguar qué se ha cambiado de lugar.
- ✚ Juegos de mesa.
- ✚ Juegos de cartas.
- ✚ Deportes varios aprovechando los espacios existentes en cada caso: salón, pasillo, escaleras del portal, terrazas, balcones, patios interiores, etc.
- ✚ Jugar a gestos o a películas.
- ✚ Pintarse las uñas, hacerse peinados diferentes, maquillarse o pintarse...
- ✚ Esconder mensajes por la casa.
- ✚ Entrevistas entre vosotros (siendo vosotros mimos o interpretando personajes)
- ✚ Guerras de almohadas.
- ✚ Redecorar la habitación.
- ✚ Bailar, cantar inventar coreografías.
- ✚ Dibujar retratos.
- ✚ Inventarse una canción.
- ✚ Hacer yoga.
- ✚ Hacer recortables.
- ✚ Plantar lentejas, aguacates, etc...
- ✚ Escribir un cómic.
- ✚ Hacer un collage.
- ✚ Escribir un diario o una carta.
- ✚ Hacer un picnic en el salón.
- ✚ Marionetas con calcetines.
- ✚ Sala de cine.
- ✚ Escondite inglés.
- ✚ Lo que más me gusta de ti (decir en voz alta o escribir lo que más nos gusta de los miembros de la familia)
- ✚ Equilibrios.
- ✚ Hacer masajes.
- ✚ Trabalenguas.
- ✚ Imitar posturas.
- ✚ Crear marca-páginas.
- ✚ Intercambio de personajes.
- ✚ Jugar a la Historia Compartida: Uno empieza y va pasando el turno del narrador.
- ✚ Contar chistes.
- ✚ Caras imposibles.
- ✚ Adivinar las canciones.
- ✚ Hacer fotos divertidas.
- ✚ Efecto dominó con diferentes materiales u objetos.
- ✚ Comecocos de papel.
- ✚ El teléfono escacharrado.

## 6º ALGUNAS WEB Y RECURSOS INTERESANTES

---



[www.salesianosrioja.com](http://www.salesianosrioja.com)

- ❖ <https://www.mistrucosparaeducar.com/>
- ❖ <https://educarsinvaritamagica.blogspot.com/>
- ❖ <https://famiaycole.com/>
- ❖ <http://www.ceiploreto.es/>
- ❖ <http://www.academons.com/>
- ❖ Cuento Rosa Contra el Virus. Cuento para explicar a los niños y niñas el Coronavirus y otros posibles virus.  
[https://www.copmadrid.org/web/publicaciones/rosa-contra-el-virus-cuento-para-explicar-a-los-ninos-y-ninas-el-coronavirus-y-otros-posibles-virus?fbclid=IwAR2uDkO8L6vI8EgZ1g-KF\\_iBkBft4\\_ML3jf1hhCz0JI9edbVDBPNgZtsTME](https://www.copmadrid.org/web/publicaciones/rosa-contra-el-virus-cuento-para-explicar-a-los-ninos-y-ninas-el-coronavirus-y-otros-posibles-virus?fbclid=IwAR2uDkO8L6vI8EgZ1g-KF_iBkBft4_ML3jf1hhCz0JI9edbVDBPNgZtsTME)
- ❖ <https://mineduperu.org/consejos-psicologicos-para-largos-periodos-en-casa/>  
Aquí podrás encontrar una guía rápida y sencilla con consejos psicológicos para largos periodos en casa. En el siguiente enlace podrás descargar directamente el PDF.  
[https://drive.google.com/file/d/1CR29qbsWFvKfGXky\\_3hq0u2eBvqZz2Xh/view](https://drive.google.com/file/d/1CR29qbsWFvKfGXky_3hq0u2eBvqZz2Xh/view)