

GUÍA PARA LAS FAMILIAS CON NIÑ@S DURANTE LA CUARENTENA

INDICE

- 1.-HABLAR CON LOS NIÑ@S
- 2.-PLANIFICACIÓN CON NIÑ@S EN LOS DÍAS SIN COLE PERO EN CUARENTENA
- 3.-INICIATIVAS PARA APRENDER
- 4.-ACTIVIDADES PARA ESTAR EN CASA

Guía basada en los consejos del C.O.P. (Colegio Oficial de Psicólogos) para el abordaje con niñ@s

Centro Servicios Sociales Comunitarios . Ayuntamiento de Vélez-Málaga

1.-HABLAR CON LOS NIÑ@S

Los niños y las niñas no son adultos en miniatura . Tienen características específicas que hace que tengamos que adaptar la información a sus capacidades. Sin embargo, merecen que hablemos con ell@s con claridad y veracidad. Por tanto:

- ▶ NO CAIGAS EN EL PÁNICO. TEN EN CUENTA QUE LAS EMOCIONES SE CONTAGIAN.
- ▶ HAY QUE HABLAR CON ELL@S
- ▶ HAY QUE CONFIAR EN ELL@S
- ▶ SI TIENEN ALGÚN PROBLEMA DE SALUD, TIENES QUE DARLES RESPONSABILIDAD, EN LA MEDIDA DE SUS CAPACIDADES
- ▶ PIENSA QUE SI NO SE LO EXPLICAS BIEN LLENARÁN SU MENTE DE FANTASÍAS PARA OCUPAR SUS LAGUNAS DE INFORMACIÓN



En primer lugar, debes INFORMARTE

PARA INFORMARTE DEBES

- ▶ Buscar información contrastada por **expertos**: Ministerio de Sanidad, Colegios Profesionales Sanitarios, Organismos Oficiales, OMS, etc.
- ▶ **Aclarar** a los niños y niñas todas las dudas que puedan tener, **con calma y mostrando seguridad** en lo que dices



¿Y QUÉ LES DIGO DEL CORONAVIRUS?



- ▶ No esperes a que te pregunten. **Adelántate tú.**
- ▶ Corrige lo que digan y que sea equivocado o que hayan podido interpretar mal.
- ▶ **Di la verdad.** Es un virus peligroso, que se contagia fácilmente y ante el que aún no hemos desarrollado defensas suficientes todos y todas
- ▶ **Cuéntales los síntomas** más frecuentes, tos, fiebre y falta de aire
- ▶ Diles que **la mayor parte de la gente se pone buena**, pero que hay que tener cuidado con las personas mayores
- ▶ Cuéntales que **hay much@s médicos y enfermer@s** que están curando y buscando una vacuna

En segundo lugar, es importante **EXPLICARLO**

¿CÓMO EXPLICÁRSELO A NIÑOS Y NIÑAS?

- ▶ Presta atención a sus miedos y dudas
- ▶ Usa un lenguaje que puedan entender
- ▶ Habla del tema de manera natural
- ▶ Evitar hacer referencia a las personas que están muy enfermas o han fallecido.
- ▶ Ser honest@s y responde a sus miedos y dudas
- ▶ Diles que pueden preguntar lo que quieran del tema , que les contestaremos
- ▶ Diles que si tienen miedo nos lo pueden decir, que les calmaremos
- ▶ Si no sabemos responder, les podemos decir que buscaremos la respuesta juntos
- ▶ Puedes usar dibujos que expliquen como viaja el virus, como se contagia y como le gusta España o Italia.



En tercer lugar, es importante darles pautas de protección **PROTEGER**.

DARLES EL SUPER-PODER PARA PROTEGERSE

- ▶ **Lavarse las manos con jabón** “*mientras inventamos una canción sobre el virus, decimos una tabla de multiplicar o contamos de 20 hasta 0 al revés, frotando con fuerza, en la superficie y los lados.*”
- ▶ **Al toser o estornudar cubrirse la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo desechable que tiramos a la basura** “*como si fuera una llave mágica de kárate para protegernos frente a los virus malos*”.
- ▶ **Evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca** “*como un juego en el que pierde un punto quien lo haga*”.
- ▶ **Saber que nos puede contar** que no se encuentra bien o que tiene miedo y está preocupad@



PARA QUE HABLEMOS BIEN DEL TEMA, DEBEMOS...

- ▶ **Hablar** en momentos en que **estemos tod@s**, como la hora de comer
- ▶ Hay que hablar **calmad@s** y sin alterarnos
- ▶ Sentaos **cara a cara**, mirándoos
- ▶ **Vuestro cuerpo** ha de expresar **tranquilidad**
- ▶ Los **mensajes** han de ser acordes con la edad y cortos.
- ▶ **Intenta** que, si tienes miedo, y hablas con algún otr@ adult@, no te escuchen
- ▶ **Sé realista**, la mayoría se curan, intenta que no accedan a toda la información que circula por las redes, que puede ser incompleta o malinterpretada
- ▶ **Evitar** que naveguen solos por internet buscando información no adecuada sobre el Covid-19.
- ▶ Dar seguridad sobre el **estado de salud de l@s adult@s de su entorno**, como por ejemplo los abuelos, informarles que saben protegerse y cuidarse.
- ▶ Si puedes, **promueve contactos virtuales** con otros miembros de la familia para darles seguridad.
- ▶ Al final, haz un **resumen de la conversación**



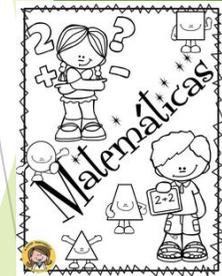
2.-PLANIFICACIÓN CON NIÑ@S EN LOS DÍAS SIN COLE PERO EN CUARENTENA

Es importante seguir un horario y una rutina, como si todo estuviera igual...ahora lo podéis hacer de forma más tranquila que cuando hay cole. Nos levantamos, hacemos nuestra cama sin prisa, nos quitamos el pijama y nos ponemos la ropa que más nos guste y nos aseptamos (sobre todo lavarse bien las manos)

- ▶ Las rutinas nos dan seguridad y nos ayudan a estructurar el día. Mantén las rutinas familiares habituales
- ▶ Sigue el horario escolar y tu horario e imaginad que estáis en el cole, cada día hacemos un poquito de tareas, así no olvidamos todo lo que ya sabemos...



- ▶ Podemos tener recreo en casa y planificar cada día un juego de mesa (parchís/oca, monopoly, cartas, lotería, ajedrez, puzzles...), bailar, hacer ejercicio, jugar a adivinanzas y retos...un poquito de lectura de cuentos en familia es muy divertido!!! Podéis también leer libros, hacer manualidades, terminar alguno de esos libros del verano...



- ▶ **Es importante dejar un ratito para movernos. Hacer movimiento corporal.**
- ▶ **Ya sabéis que no podemos ir al parque, Ni salir de casa...pero podemos poner música y bailar, ver alguna peli en familia, hacer entre todos un bizcocho, disfrazarnos, jugar al tesoro escondido en casa, teatro de sombras, ...ahora también hay muchas cosas que se hacen en las comunidades de vecinos para llevar mejor la situación...participa de estas!!!!**
- ▶ **Ponemos un límite al uso de pantallas, mejor dejemos volar nuestra imaginación...aunque podemos pactar horarios para ver algún Cuentacuentos en Internet, alguna peli en Clan, Disney por ejemplo en inglés... haced cosas diferentes a las que hacéis siempre y así el tiempo se pasará más rápido y divertido**
- ▶ **Es momento de colaborar toda la familia: ayudamos con las tareas como cocinar, limpiar, poner/quitar la mesa...Ahora toca que todos vayamos a Una!!**



- A lo largo del día también podemos hablar por teléfono con nuestros familiares, sobre todo con l@s abuel@s o personas más mayores que no podemos visitar ahora para que no se enfermen... También puedo llamar a algún amig@ del Cole y proponerle retos a distancia... **No estamos sol@s!!!**
- Vamos a intentar **diferenciar las rutinas y las normas de los fines de semana** para que se parezca a lo que hacemos habitualmente y para romper la monotonía
- **No podemos olvidar el aseo diario antes de dormir, ni acostarnos muy tarde, cada día va a ser una **Aventura!!!****



APROVECHEMOS PARA DISFRUTAR MÁS DE NOSOTR@S Y ESTAR EN FAMILIA

3.-INICIATIVAS PARA APRENDER

Listado de iniciativas de Apps españolas que están ofreciendo gratis sus contenidos Premium para ayudar a que los niños sigan aprendiendo desde casa.

Academons Primaria: la App de Homeschooling está ofreciendo 30 días de acceso gratis a todo su catálogo de juegos de Matemáticas, Lengua, Inglés, Ciencias y Science http://bit.ly/Academons_Gratis

Ta-tum: del grupo editorial Edelvives, ofrece acceso gratuito hasta el mes de julio a esta plataforma para el fomento de la lectura http://bit.ly/Edelvives_Tatum

Smartick: esta App malagueña está ofreciendo acceso 15 días gratis a su App para repasar las matemáticas. http://bit.ly/Smartick_15

Genially: la plataforma para hacer presentaciones interactivas ofrece por un tiempo limitado sus plantillas y recursos Premium gratis <http://bit.ly/Genially>

AMCO: Acceso los juegos de Mates y Lengua de su App Eduzland gratis por un tiempo limitado <https://amconews.es/eduzland/>

Smile and Learn: esta App para los más pequeños de la casa está ofreciendo acceso gratuito durante un mes a su catálogo de juegos interactivos. http://bit.ly/smile_learn

M.A.R.S.: esta App del grupo SM ofrece códigos descuento para acceder a los contenidos de 3º a 6º de Primaria. http://bit.ly/MARS_App

Cerebriti Edu: ofrece sus más de 50.000 juegos de Primaria y Secundaria gratis hasta final de curso http://bit.ly/Cerebriti_Edu



► CLAN TV emite contenidos para escolares desde los 6 a los 16 años

EDADES	LUNES	MARTES	MIÉRCO.	JUEVES	VIERNES	EMISIÓN
6-8 AÑOS	MATEMÁTICAS	CIENCIAS SOCIALES	ARTÍSTICA Y ED. FÍSICA	LENGUA E IDIOMAS	CIENCIAS NATURALES	9:00-10:00 CLAN TV
8-10 AÑOS	MATEMÁTICAS	CIENCIAS SOCIALES	ARTÍSTICA Y ED. FÍSICA	LENGUA E IDIOMAS	CIENCIAS NATURALES	10:00-11:00 CLAN TV
10-12 AÑOS	MATEMÁTICAS	CIENCIAS SOCIALES	ARTÍSTICA Y ED. FÍSICA	LENGUA E IDIOMAS	CIENCIAS NATURALES	11:00-12:00 CLAN TV
12-14 AÑOS	MATEMÁTICAS	CIENCIAS SOCIALES	ARTÍSTICA Y ED. FÍSICA	LENGUA E IDIOMAS	CIENCIAS NATURALES	12:00-13:00 CLAN TV
14-16 AÑOS	MATEMÁTICAS	CIENCIAS SOCIALES	ARTÍSTICA Y ED. FÍSICA	LENGUA E IDIOMAS	CIENCIAS NATURALES	13:00-14:00 CLAN TV

4.-ACTIVIDADES PARA ESTAR EN CASA

- **Hacer un bizcocho en familia con una receta fácil**
- **Preparar una mesa bonita:** Hoy que tienes tiempo prepara una mesa bonita. Para el desayuno, la merienda, la cena...
- **Grabar un vídeo teatral:** piensa una idea, elige los personajes y graba una escena, anuncio divertido... te puedes disfrazar!!!
- **Jugar al voleibol con un globo...** lo inflas y montas el partido en casa
- **Jugar a gestos o películas...** adivina...



- ▶ Juega a algún **juego de mesa** que tengas olvidado el Parchís, el Monopoly, el Scattergories... .
- ▶ Esconder un **tesoro por la casa**...y a buscar...puedes hacer un mapa de tu casa como los piratas!!!
- ▶ Invéntate una **coreografía** con una canción y a bailar....
- ▶ Escribir un **Diario**, donde cuentes cómo estás viviendo estos días que son toda una Aventura!!!
- ▶ Escribe un **Comic** y dibuja a tus personajes...seguro que algún villano se llama **Coronavirus**
- ▶ **Acampada nocturna**...una noche diferente...todos a dormir al salón!!!
- ▶ **Sala de Cine**...preparar las entradas, las palomitas...**Y HAZ UN CINE EN EL SALÓN**



- ▶ **Historia compartida:** empieza una historia y el resto de la familia se la sigue inventando...
- ▶ **Monta una cabaña** con telas y mantas, perfecto para crear tus historias o tomarte la merienda.
- ▶ **Pintarse las uñas :** Las de las manos, las de los pies... No hace falta que sean del mismo color
- ▶ **Entrevistar a un famoso:** Imagina que entrevistas a un personaje famoso y hazle preguntas divertidas.
- ▶ **Esconder mensajes por la casa:** Coge unos papelitos y esconde mensajes sorpresa por la casa
- ▶ **Guerra de almohadas...**
- ▶ **Teatro de sombras:** Recortar siluetas de cartulina y pegarlas en un palo, saca la linterna y...que se haga la magia!!!



- ▶ **Dibujar retratos:** Uno posa y los demás le dibujan. Luego hacéis un concurso
- ▶ **Grabar un programa de radio:** Imagina que tienes un programa de radio ¿qué le contarías a tus oyentes? ¿Qué música pincharías? ¡Grábalo y diviértete escuchándolo!
- ▶ **Doblar una película:** Reproduce cualquier escena de cualquier película sin sonido y ponle voz. Si el diálogo es un poco absurdo mejor.
- ▶ **Inventarse una canción**
- ▶ **Desfile de disfraces,** con lo que tengas en casa



- ▶ **Hacer yoga y relajación:** Mueve la mesa y convierte el salón en una clase de yoga.





- ▶ **Inventarse una poesía:** Saca el poeta que llevas dentro y escribe una bonita poesía. No hace falta que rime.
- ▶ **Jugar al Pictionary:** Sólo hace falta papel y lápiz. Intenta que los demás descubran lo que dibujas pero ¡no puedes hablar!
- ▶ **Sesión de peluquería:** No es una peluquería normal, sólo valen ¡peinados locos!
- ▶ **Personajes de cuento:** Leer un cuento haciendo cada uno la voz de un personaje.
- ▶ **Hacer un collage:** Saca las revista viejas y monta un personaje divertido o un paisaje imposible.

- ▶ **Plantar una lenteja:** Coge una lenteja o un garbanzo y plántalo con algodón mojado
- ▶ **Jugar a “si fuera...”:** Si fueras un animal ¿quién serías?, ¿por qué? ¿Y si fueras un planeta, una comida, una prenda de ropa?
- ▶ **Escribir tu árbol genealógico:** Saca papel y lápiz y reproduce el árbol de tu familia tan lejos como puedas llegar.
- ▶ **Hacer un circuito con lapiceros:** Saca todos tus lápices y rotuladores y colócalos en el suelo uno seguido de otro para montar un circuito de coches en el pasillo de casa.
- ▶ **Aviones de papel:** Construye aviones de papel tan aerodinámicos como puedas y hazlos volar.
- ▶ **Escribir una carta:** Escoge a una persona especial y escríbele una carta. Le encantará recibirla



- ▶ **Hacer Origami:** Un barco de papel, una pajarita... Busca ideas y ¡a ver qué sale!
- ▶ **Hacer recortables:** Dibuja un personaje, recórtalo y hazle ropa, complementos...
- ▶ **Marionetas con calcetines:** Busca algún calcetín viejo, cósele unos botones a modo de ojos y crea tus propias marionetas.
- ▶ **Desconocidos en la cena:** Juega a cenar con tu familia como si ninguno os conocieseis. ¿De qué hablaríais, cómo os trataríais?
- ▶ **Guerra de cosquillas:** Por equipos, todos contra todos... ¡Guerra de cosquillas!
- ▶ **Hacer un picnic en el salón:** Prepara un buen picoteo, saca un mantel y monta un picnic en el salón.



- ▶ **Hacer un karaoke:** Escoge tu micrófono y a darle todo.
- ▶ **Escondite inglés:** Un, dos, tres... ¡Que nadie se mueva!
- ▶ **Lo que me gusta de ti:** Cuenta en voz alta o escribe lo que más te gusta de los miembros de tu familia.
- ▶ **Trabalenguas:** ¿Cuál es el trabalenguas más difícil que conoces? ¿Lo puedes decir más rápido sin equivocarte?
- ▶ **Imitar posturas:** Cada turno es uno el modelo y hay que imitar todo lo que haga. Cuanto más extrañas sean las posturas ¡más risas!
- ▶ **Tela de araña:** Convierte el pasillo en una tela de araña; con cinta, con lana... hay que atravesarla ¡pero sin tocarla!
- ▶ **Intercambio de personajes:** Cada uno escoge a otro y juega a comportarse como si fuera él/ella.
- ▶ **Decora cajas de cartón**





- ▶ **Dibujos con el pie:** ¿Eres capaz de escribir tu nombre con el pie o de dibujar una casa?
- ▶ **Contar chistes:** Seguro que lo has contado mil veces pero ¿a quién no le gusta un chiste?
- ▶ **Hacer un masaje:** Remángate y despliega todas tus dotes para dar el mejor masaje del mundo. ¡Luego te toca recibirlo!
- ▶ **Caras imposibles:** Uno tiene que hacer los gestos más grandes que pueda y el resto no puede reírse
- ▶ **Adivina la canción:** No valen palabras, tararea o escoge una sola sílaba. ¿Qué canción es?
- ▶ **Fotos divertidas:** Saca el teléfono y haceros fotos divertidas; saltando, haciendo muecas.
- ▶ **Jugar a las cartas...** al tute, a las siete y media, al cinquillo , a la brisca o al continental

- ▶ **Dibujo colectivo:** Haz cualquier garabato en un papel y el siguiente tiene que utilizarlo para dibujar algo con sentido.
- ▶ **Comecocos de papel** Monta un comecocos de papel y descubre qué hay debajo de las solapas.
- ▶ **Canasta:** Una cesta, un cubo... ¡Las canastas están por todas partes!
- ▶ **Frío y caliente:** Esconde un objeto y encuéntralo moviéndote por el espacio
- ▶ **El Teléfono:** Piensa una frase extraña. Ahora pásala a quien tengas a tu derecha pero dila muy rápido. ¿Qué le llega al último?
- ▶ **Búsqueda del tesoro:** Una pista lleva a la otra... ¿Seréis capaces de encontrar el tesoro?



- ▶ Hacer un **Fuerte**, usa mantas y cojines
- ▶ Preparar un **spa** en casa, para estos días nada como un bañito relajante
- ▶ El **cuarto oscuro**. Jugamos a escondernos en un cuarto sin luz
- ▶ **Disparates**: Uno dice algo, el siguiente le contesta algo que no tiene nada que ver, y así sucesivamente ¡A ver quién aguanta más tiempo sin reírse!
- ▶ **Adivinar personajes**: Uno piensa un personaje y los demás intentan adivinar de quién se trata, pero sólo vale responder sí o no.
- ▶ **Leer cuentos** y cambiarles el final
- ▶ Hacer un **circuito de obstáculos**... usa sólo materiales reciclados



- ▶ Vamos a hacer **ropita** para los muñecos
- ▶ Hacemos **palíndromos**, frases que se leen igual de izquierda a derecha que de derecha a izquierda. Empezamos con palabras y luego con frases
- ▶ Viajamos en **una alfombra mágica...** imaginemos por donde vamos y lo que vemos
- ▶ Todos participan **orden y limpieza**
- ▶ Crear un **diario en familia** de los días que estamos pasando
- ▶ **Crear Marcapáginas:** Con papel, cartulina, pegatinas... ¡un despliegue de medios para crear tu mejor marcapáginas!
- ▶ **Equilibrista:** Con una cinta o con lana, camina por encima como si fuera el cable de un equilibrista.



- ▶ Haz un **horario con actividades** distintas durante la semana para que todos sepamos lo que vamos a hacer
- ▶ Buscar qué **significados tienen nuestros nombres** y cómo se dicen en otros idiomas
- ▶ Hacemos una **cena disfrazados**
- ▶ Hacemos una cena con faltas de educación. Sólo uno las debe hacer y los demás tienen que **identificar todo lo que ha hecho mal**.
- ▶ Jugar a los **bolos** con unas botellas viejas y una pelota
- ▶ Jugamos al **Mundo al Revés...**



Seguro que tu sabes muchas más cosas a las que jugar...pregunta a tus padres por juegos de cuando eran niñ@s...te van a sorprender!!!!

QUÉDATE EN CASA...

PRONTO VOLVERÁS A VER BRILLAR EL ARCOIRIS DE NUEVO...

Y NO TE OLVIDES DE SALIR A LAS 20:00 A APLAUDIR TODOS LOS DÍAS
A LAS PERSONAS QUE TANTO ESTÁN AYUDANDO COMO L@S SANITARI@S

