



Recomendacións para as familias con nenos e nenas durante o confinamento polo Coronavirus

Tódolos expertos nos aconsellan que as familias sigan determinadas rutinas, sobre todo cos máis pequenos e pequenas da casa: que almorcen a certo horario, logo que estuden un pouco, teñan un rato de divertimento para eles e elas, coman, axuden nas labores da casa, durman unha sesta (se son pequenos), e despois facer algunha manualidades ou actividade física, merendar, xogar, axudar coa cociña, bañarse e cenar.

A rutina é algo que nos fai sentir tranquilos

Seguir unha rutina

Elaborar cos nosos nenos e nenas un horario. Que este exposto nun lugar visible da casa. Debemos manter todas as rutinas e hábitos que sexan posibles: manter horarios de comidas, hixiene e sono, levar unha alimentación equilibrada, moverse, facer traballo intelectual...

Respectar os espazos comúns

Fixar acordos sobre o uso dos espazos comúns e respectar os horarios e costumes das persoas coas que convivimos.

Espazos privados

Ter un **espazo para desconectar**. Trátase de acordar un espazo para recollernos cando nos sintamos nerviosos ou enfadados e necesitemos tempo para estar sos.

Aproveitar o tempo

Outra recomendación é non abusar de tarefas pouco enriquecedoras, como estar **'enganchados' a aparatos electrónicos** consultando constantemente as redes sociais, vendo series, xogando a videoxogos...E non esquecer ningún día realizar algún tipo de exercicio físico".

Tarefas pendentes

E positivo pensar que este período de illamento pode servir para acometer tarefas pendentes que por falta de tempo nunca se fixeron: lecturas, actividades musicais, redecorar o cuarto



dos nenos ,organizar o cuarto dos xoguetes, unha limpeza xeneral da casa o para arranxar algo que estea roto.....

Novas tecnoloxías

As novas tecnoloxías poden ser moi útiles nestes días para mantermos **conectados cos nosos seres queridos**, amizades.... .Son moi importantes sobre todo no caso dos adolescentes que necesitan a conexión cos seus iguais.

Suxestións para manter aos nos@s fill@s activ@s durante o confinamento polo Coronavirus

A hora de buscar actividades para facer na casa o máis importante é ver con que materiais contamos e habilitar un espazo destinado para o xogo

A creatividade é importante con ideas orixinais conseguiremos que os días non se nos fagan costa arriba.

Si dispoñemos de algún espazo amplo podemos xogar “**a busca do tesouro**”, facer “un **camiño de obstáculos**”, xogar con **pompas de xabón**, xogar ó “**pilla-pilla**”, ó “**escondite inglés**” ou “**a pita cega**”. Tamén xogar a ver quen se mantén en equilibrio nunha mesma postura máis tempo, ou que tarda máis en pestanexar ou **bailar coa súa música preferida**.

Tamén podemos elaborar xogos caseiros propios, así @s nen@s estarán dobremente entretidos: primeiro, terán que crear e decorar o material necesario e, poderán desfrutar. Con cosas que se teñan pola casa pódense elaborar **un Twister, un equipo de fútbol a base de chapas**, calquera xogo de puntería, uns bolos e incluso un tres en raia con cortizas.



Aquí vos deixamos varios exemplos:

Tres en raia con tapons



Fuente: skiptomylou

Materials

- 6 tapons de cortiza
- Pintura
- Rotulador negro
- Rotulador branco para tela
- Pincel
- Cuadrado de fieltro
- Regra

Pasos

1. Utiliza a regra para dividir a tela en nove casillas de iguais dimensiones.
2. Sinala todas as liñas con rotulador branco.
3. Empieza pintando unha parte do tapon de branco, para hacer a cara. Po dibuxalas imitando as persoaxes favoritos d@s nen@s.
4. Cando a pintura estéa seca dibuxa arrededor un rectángulo coa forma da cara das fichas.
5. Pinta dun cor tres tapons e de outro diferente os tres restantes.



6. Solo queda esperar a que a pintura esté seca. E a xogar.

Xogo da rana caseiro



Materials

- Plantilla con todas as partes da rana. <https://fixokids.com/juguetes-caseros-juego-rana/>
- Goma Eva no caso de non ter podemos utilizar cartón ou cartolina .
- Adhesivo cola branca
- Perforadora .
- Unha bola de Porex. Esta ten 3,5cm de diámetro.
- Rotulador negro.
- Tesoiras.
- Un recipiente, coma unha lata grande, ou como en este caso un envase de comida reciclado.
- Chapas de refresco.

Pasos

1. Empezamos imprimindo as plantillas que podemos descargar desde esta páxina. <https://fixokids.com/juguetes-caseros-juego-rana/>
2. Debuxámolas con moita precisión e contorneámolas sobre a lámina de goma EVA verde. Faremos o mesmo coas patillas.
3. Recortamos todo, así nos quedara a rana, por pezas, en goma EVA. Podes darlle máis consistencia pegando un cacho de cartón de, por exemplo, unha caixa de cereais.



4. Debemos ser cuidadosos ao cortar a bola de porex por la metade. Resultando 2 semi - esferas que serán cada uno dos ollos.
5. Debuxaremos co rotulador un pequeno círculo no centro, que simulará as grandes pupilas das ras. Cunhas gotiñas de cola branca e premendo lixeiramente xa quedarán pegados os ollos .
6. Cun cachiño de goma EVA amarelo faremos a barriga da ra. Tamén é o momento de pegar as patiñas ao corpo.
7. Coa perforadora, podemos facer uns círculos para decorar as meixelas. Si es hábil coas tesoiras tamén as podes facer a man.
8. Collemos o recipiente e pegámolo coa mesma cola.

¡As chapas... e a xogar!



Facer exercizo xuntos

Polas tardes podemos aproveitar para facer exercicio xuntos. Practicar deporte é moi beneficioso para reducir os niveis de ansiedade.

Un dos deportes máis recomendados para practicar en familia é yoga. Existen numerosas aplicacións e canles de Youtube que nos proporcionan titorías e vídeos para guiar as clases. So necesitaréis una esterilla ou unha toalla dobrada.

Algunas de las aplicacións máis populares son:

- **Smile and Learn:** Este canal infantil tiene multitud de vídeos dedicados al yoga desde una manera más educativa y atractiva para los niños.
- **Yogic , yoga para niños** <https://www.youtube.com/watch?v=Ml1S5rM0ou0>
- **Yoga para niños Suryakiranam** <https://www.youtube.com/watch?v=3LAHjw1umTI>

Tamén hai outra páxinas onde podemos buscar exercicios para facer xuntos de xeito divertido

- Cabeza, hombros, rodillas, pies <https://www.youtube.com/watch?v=71hiB8Z-03k>
- Coreo Kids .El baile del cuerpo <https://www.youtube.com/watch?v=z6DoPp-LkTA>

A música

Os xogos con música son outra das bazas coas que podemos axudarnos a pasar o tempo de xeito divertido.

- KokoleoKo <https://www.youtube.com/watch?v=gy8jyGRUR-8>
- Pim Pau.pica piedra <https://www.youtube.com/watch?v=UQ34zIP3gsE>
- Percusiones corporales <https://www.youtube.com/watch?v=4oAmDurPjro>



Plans para manter as crianzas entretidas segundo a súa idade

Ata os 2 anos

- Proporcionarles xogos onde formas, cores e sons teñan con un papel destacado.
- **Facer exercicio con eles** e animalos para que o fagan sos.
- Por exemplo: carreiras polo corredor, recoller bolas e poñelas dentro dunha papeleira,
- facer bolas de papel e metelas dentro de un cacharro.....
- **Escoitar cancións que desperten o seu interese e favoreza**, por imitación, a aprendizaxe de palabras, así como á actividade física a través da reprodución de posturas e pasos de baile sinxelos.

Por exemplo:

La vaca Lola <https://www.youtube.com/watch?v=0dkHZYeIGlk>

Luna <https://www.youtube.com/watch?v=EAKQe0HBqU4>

ronda de las vocales <https://www.youtube.com/watch?v=PUF8U4kiM-w>

De 3 a 6 anos

- **Dibuxar e colorear** Dende cadernos diseñados ata unha folla en branco para facer creacions orixinales.
- Disfrazarse con prendas que teñamos pola casa ou facer as nosas propias máscaras, pulseiras, colares, camisetas personalizadas ou vestidos.

Por exemplo:

<i>con bolsas de papel</i>	<i>con cachos telas</i>	<i>ou con anacos de caixas dos ovos</i>
----------------------------	-------------------------	---

- Algo tan sinxelo e económico como plantar una semilla ou unha pranta traducese nunha experiencia didáctica motivadora, observarán de primeira man o ciclo da vida vexetal e interiorizarán valores coma implicación, a constancia e a responsabilidade.





De 7 a 10 anos

- Además de ler, podemos animarlos a **escribir un conto orixinal** que despois de rematalo compartiremos todos xuntos e incluso poderíamos representar..
- **Pintar un cadro** con acuarelas, témperas o ceras.
- **Facer manualidades** con todo tipo de material reciclable.

Por exemplo:

[mobil para colgar nas nosas ventás](#)

Cun semicirculo de cartón ou un prato de usar tirar. Pintámolo coas cores do arco da vella . Despois cortamos cachos de papel e pegámolona parte inferior.Facemos un buratiño na parte superior e atamoslle un fio. E listo.



- **Implicar @s nen@s en tarefas culinarias .**

Facer receitas sinxelas e divertidas.

Saladitos de salchicha <https://www.conmishijos.com/actividades-para-ninos/recetas/receta-de-saladitos-de-salchicha/>

bolitas de queso gruyere <https://www.conmishijos.com/actividades-para-ninos/recetas/receta-de-bolitas-de-queso-gruyere/>

canelon de jamón con queso ,aceitunas y tomate

<https://www.serpadres.es/familia/alimentacion-recetas/receta/canel-oacute-n-de-jam-oacute-n-ib-eacute-rico-con-queso-aceitunas-y-tomate>

Entre 11 e 12 anos

- **Comenzar unha novela**
- **Ver documentais que lles interesen** eso si sen abusar do tempo que estan diante das pantallas.
- **Empezar un diario no que conten a sua experiencia sobre esta situación de aillamento**, detallando o que fan cada día, o que poden ver dende a xanelaa, o que sinten , a quen votan de menos.....



- **Crear un blog sobre alguna das súas aficiones**, xa sexa individualmente ou cun grupo de amigos ou compañeros de clase, algo que ademais lles ayudará a socializar durante este tempo.
- Ver algunha película educativa e despois facer un forum sobre que acabamos de ver.
- Exemplos de películas educativas poden ser:
- planta cuarta, Billy Elliot,quero ser como Bekam, el club de los poetas muertos,Los chicos del coro, Lasonrisa de Mona Lisa....
- A partir destas idades, é positivo que se **fagan responsables de certas tarefas da casa**, debemos repartir os traballos de forma negociada.



Que participen das tarefas do fogar

Outra maneira de manterles activos é **que participen nas tarefas domésticas**. Fomentar a participación nos traballos da casa é importante como por exemplo facer a sua camas, axudar na cociña ou seu aseo persoal. Estas tarefas **podemos clasificarlas segundo a idade d@s nin@s**, dacuendo a taboa do **método Montessori**.

Cantas máis oportunidades lle demos para facer unha actividade de forma independente, antes será capaz de realizala por sí mesmo. Si o consegue durante estes días esto daralle unha dosis extra de autoestima e confianza en sí mesmo.

Tarefas adaptadas por idades segundo o método Montessori

Entre os 2 e 3 anos (con supervisión dunha persoa adulta)

- Gardar os seus xoguetes en caixas ou en estanterías
- Limpar a sua mesa ou os seus mobles
- Tirar as cosas ao lixo
- Axudar a recoller o lavalouzas
- Estirar el edredón da sua cama
- Poñer a mesa de forma sinxela
- Regar prantas
- Comer sol@
-

Os 4 e 5 anos

- Ordear o seu cuarto
- Ordear os cubiertos
- Recoller o lavalouzas
- Dobrar a ropa sinxela
- Poñer a mesa ao completo
- Vestirse so e lavarse

Os 6 e 7 anos

- Recoller o lixo



- Facer ensaladas
- Limpar e guardar ben os patos
- Preparar pratos de cociña sinxelos
- Dobrar ropa mais complicada
- Preparar a sua mochila

Os 8 e 9 anos

- Poñer o lavalouzas
- Aspirar a alfombra

Os 10 e 11 anos

- Limpar o baño .
- Comezar a pranchar a roupa
- Poñer a lavadora e tender a roupa.

A partir dos 12 anos

- Pranchar a roupa
- Realizar reparacions sencillas en casa
- Preparar a comida