

PAUTAS Y RECOMENDACIONES PARA “SOBREVIVIR” AL CONFINAMIENTO CON NUESTROS PEQUES EN CASA

¡Aprovechamos para jugar juntos en casa!

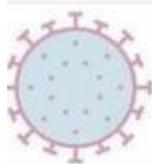
Pasamos de no tener mucho tiempo con nuestros hijos a pasar con ellos 24 horas al día con un único escenario: nuestra casa.

Antes de empezar con las actividades o juegos, pensamos que lo importante es darnos cuenta de este cambio de dinámica: seguro que en el día a día normal corremos la mayor parte del día y solemos hacer cosas por los niños para acelerar el ritmo y poder llegar a tiempo, puede ser que no tengamos tiempo para jugar con nuestro hijo a su juego preferido, que no leamos tantos cuentos como nos gustaría...

Este momento que nos ha tocado vivir nos da la oportunidad de parar, pensar, reconectar con nosotros mismos y conectar sobre todo con nuestros hijos. También nos hace de puente, porque nos ayuda forzosamente a conectar con el niño que fuimos un día con el padre o madre que somos ahora. Y la clave para hacer que este tiempo sea una oportunidad para crecer como persona y como familia se resume en estar presente. Hagamos lo que hagamos será bueno si lo hacemos estando presentes.

Para sostener estos días de estancia forzosa en casa de la mejor manera posible hay que empezar por observar a nuestros hijos y los recursos que tiene nuestro hogar. Este ejercicio de observación nos ayudara a elegir las actividades o juegos más interesantes en cada caso.

Dicho esto, desde casa podemos inventarnos multitud de juegos que hacer. Podemos atrevernos a proponer actividades “guiadas” y marcando un cierto encuadre para ayudar a nuestros hijos/as a regularse y no dejar que se desborden. Lo importante es siempre respetar el deseo de ellos para que sea lúdico. Por supuesto jugar es también acompañar el juego espontáneo para compartir tiempo juntos y que se sientan reconocidos. A continuación, encontraréis algunas ideas y propuestas para ayudar a encontrar momentos divertidos, agradables y también de aprendizaje junto a nuestros pequeños.

ASPECTOS IMPORTANTES. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD Y EL COVID 19**Estado de alarma por coronavirus****¿Pueden moverse las personas con discapacidad?**

Real Decreto
463/2020

El Real Decreto que regula el estado de alarma limita la libertad de circulación de las personas salvo determinadas **excepciones**. Entre ellas, permite circular por la vía pública a personas que asistan, cuiden o acompañen a **personas con discapacidad**.

**3 ideas importantes**

Algunas personas con discapacidad intelectual o del desarrollo **necesitan apoyo** para entender los cambios de rutina y necesitan pasear para tranquilizarse. Por ejemplo: personas con trastorno del espectro autista.



La discapacidad intelectual o del desarrollo no se tiene por qué notar **a simple vista**.



Así que, si ves a alguien pasear o en coche, ten en cuenta que puede necesitar moverse más que una persona sin discapacidad.

 Plena
inclusión
www.plenanclusion.org

♥ PARA LOS MÁS PEQUEÑOS DE LA CASA (2-6 AÑOS):**JUEGOS MOTRICES:**

- *Juego del escondite* (buscar alternativas originales para despertar la creatividad y fomentar la interacción; permite trabajar los tiempos de espera)
- *Juegos de "atrapar"*: permite trabajar en los miedos del niño. Si tu hijo resiste al estar atrapado permítele escapar para que no suba la angustia, y repite el juego. Poco a poco el niño confiará más y será capaz de aguantar más tiempo en los brazos siempre pudiendo escapar y con el adulto cómplice.

- *Circuito psicomotor con material de casa:* para el buen desempeño de la actividad avisa con antelación a tu hijo de las “normas”. (Almohadas, sillas y taburetes de distintos tamaños, pasar debajo de una mesa, telas o alfombras de distintas texturas etc.)
- *Construir una “cabaña” en casa:* con almohadas y Sábanas

Consciencia del cuerpo:



Juegos de consciencia corporal: “huellas” Manos y pies: Conocer su cuerpo moviéndose



Los límites del cuerpo

Juegos con Pelotas:

Aprovecha el pasillo para delimitar el espacio y jugar con pelotas en casa. Jugar con las manos, los pies. Tira la pelota, haz la rodar, rebotar....



Juego de bolos



Basketball



Hockey sobre hielo: ¡con unos globos de colores atrévete a apuntar y marcar goles!

¡Mira esta página web! <https://www.hellowonderful.co/post/easy-indoor-activities-for-kids/>

JUEGOS DE MANIPULACIÓN Y MOTRICIDAD FINA:

- Construye una torre de cubos: etapa por etapa
 - Primero: la puedes construir tú y ¡déjalo destruirla! Y nómbralo “¡destruido!” Repetirlo varias veces. Y poco puedes introducir pequeños cambios.
 - Segundo: Podéis construir una nueva torre juntos, cada uno su turno.
 - Tercero: cada uno construye su torre. Ponlo en palabras. Esa es tuya y esta otra la mía. Ayuda al niño a sentirse reconocido como individuo diferenciado.





Cortar con tijeras (Infla un guante, y pégale un pedacito de papel a cada dedo: ¡A cortar las uñas!)

JUEGOS SENSORIALES:



Caja de arena: Aprovecha para tocar, manipular



Transforma, estimula la vista



Cambia de forma y utiliza pastas, garbanzos, lentejas...

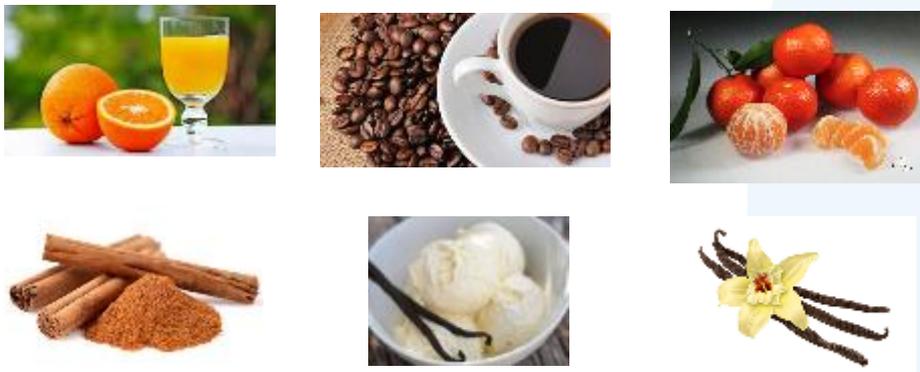


Aprovecha para trabajar motricidad fina, corta con tijeras las espaguetis (podéis usar colorante alimenticio)

- Pintura con las manos, los dedos o los pies



- Sentido del olfato:



Opción 1: tápale los ojos y adivina de que alimento se trata, nombrándolo o señalándolo en la foto.

Opción 2: proponle el alimento escondido en una caja para que lo huela primero, y pídele reconocerlo y señalándolo en la foto.

ESTIMULACIÓN DEL LENGUAJE:

- Cantar canciones, jugar a hacer karaoke, exagerando la expresión gestual y los movimientos.
- Hacer juegos rítmicos golpeando las palmas, el suelo, dos objetos instrumentos...
- Jugar a identificar o discriminar sonidos auditivamente, hacer sonidos con el cuerpo y que adivinen con los ojos cerrados y reproduzcan cual es o sonidos de cosas de casa, onomatopeyas de animales... Identificar también características de los sonidos fuerte-flojo, largo-corto.
- Mezclar objetos, imágenes, juguetes y hacer preguntas para que identifiquen características concretas por ejemplo “¿Cuál es el animal que nos da la leche?”, jugar a clasificar, ordenar, relacionar, por ejemplo, clasificar por frutas, carnes, ropa, etc.
- Seguimiento de instrucciones verbales: Jugando a Simón dice, juegos de detectives buscando objetos escondidos a través de pistas verbales o escritas.



- Sacar objetos de una bolsa y describirlos o inventar historias, o reconocer el objeto que corresponde a una determinada descripción.
- Contar cuentos, explicar conjuntamente, hacer preguntas, describir imágenes.
- Inventar historietas en las que falta información que el niño debe completar o inventar. Contar chistes, trabalenguas, inventar cosas y que identifiquen que es verdad y que es mentira.

♥ PROPUESTAS DE 6-12 AÑOS:

Hacer un horario:

En estas edades es importante ayudar en la organización del tiempo y de las actividades que pueden realizarse a lo largo del día en casa. Hacer este calendario nos puede ayudar con los más pequeños a repasar el concepto del tiempo en días de la semana y horas del día.

- Elaborar este calendario en relación con las actividades básicas y más rutinarias del día a día (levantarse, desayuno, ducharse, vestirse, hacer la cama, etc.), así como actividades lúdicas y académicas. Es importante que la distribución del tiempo no quede solamente en las actividades más escolares e intelectuales a aprender de memoria, sino que destaque la forma en la que cada uno lo vive, y por tanto su valor emocional.
- Aprovechar que tenemos tiempo para parar y ser conscientes de cada momento del día y de las actividades que nos proponemos sin querer correr. Cada actividad se puede distribuir en muchos momentos y lo pasaremos mejor si aprendemos a disfrutar de cada pequeño instante.

Teatro:

Representar los cuentos favoritos de nuestros pequeños o crear historias nuevas. Esta actividad nos puede ocupar un periodo de cada día hasta el día que se decida hacer la representación distribuyéndolo en diferentes etapas.

- 1a etapa: Pensar la historia que vamos a interpretar, los personajes que van a aparecer en ella y escribir un guión con los diálogos necesarios para la interpretación.
- 2a etapa: Distribuir los personajes entre los diferentes miembros de la familia y seleccionar un momento del día para memorizar los diálogos de forma más individualizada, así como ensayar todos juntos la obra de teatro.
- 3a etapa: Buscar elementos que tengamos en casa (ropa, pinturas para la cara, muñecos, etc.) para crear el vestuario y attrezzo.
- 4a etapa: Listos para la acción, día de la representación. Podemos invitar familiares o amigos vía Skype (o redes sociales alternativas) como público para ver la obra de teatro.

Manos en la masa:

No solo para los más pequeños, la cocina es un buen momento para pasar tiempo juntos y distraernos en estos días de confinamiento. Hacer un pastel, galletas para desayunar o simplemente dejar que nos ayuden en la elaboración de las comidas y cenas. Como vamos comentando es importante disfrutar de cada paso, desde la elección de qué vamos a cocinar hasta el momento de recoger la cocina y limpiar aquellos utensilios que hemos utilizado para la elaboración de nuestra receta.

- Podemos usar las redes sociales como YouTube para buscar recetas fáciles y sencillas y que se adapten a la edad de nuestros hijos e hijas.

Juegos de mesa

Estos mantienen la agilidad mental y son buenas alternativas para trabajar la capacidad atencional, la memoria y otras habilidades cognitivas, así como favorecer la atención conjunta y el tiempo en familia. Además, podemos utilizar los juegos de mesa para favorecer la lectura leyendo las reglas del juego. Seguro que la mayoría tenéis algún juego de cartas en casa, pero si no también podemos aprovechar, y desarrollar nuestra creatividad, elaborándolos nosotros mismos. Algunas ideas:

- El memory es un juego sencillo de encontrar parejas. Si no lo tenemos podemos usar imágenes de animales, figuras geométricas o cualquier otro elemento que nos guste, imprimiendo si tenemos los elementos necesarios o, si no, fabricando las tarjetas de una forma más artística con los dibujos de nuestros pequeños.
- El juego de los personajes o las películas es una forma divertida de pasar el rato y en el que no necesitamos demasiado material. Con un boli y un papel escribiremos aquellos personajes, películas, libros, etc. que más nos gusten. Para jugar podemos usar varias versiones como hacerlo mediante la mímica, usando solo una palabra... es cuestión de dejar volar la imaginación, llegar a un acuerdo conjunto de las reglas del juego y empezar a jugar!
- Jugar al “adivina y encuentra”: para eso solo necesitamos seleccionar un objeto de casa y esconderlo en un rincón (armario, cajón, debajo del sofá...) Los demás deberán encontrarlo haciendo preguntas de si o no como ¿está en un sitio oscuro?, ¿está cerca de la puerta?... una vez encontrado el objeto se intercambian los roles.



- ¿Qué falta?: este es uno de los juegos clásicos de memoria. Para ello colocaremos algunos objetos en una caja y los demás podrán observarlo durante unos minutos. Una vez pasado este tiempo los jugadores se darán la vuelta y deberemos quitar (1, 2, 3 dependiendo de la edad y la dificultad que queramos darle al juego) objetos de la caja. Finalmente volverán a mirar la caja para resolver cuáles son los objetos que faltan en la caja y que anteriormente si estaban en ella. ¡No es tan fácil como parece!
- El ahorcado, un juego sencillo con el podemos practicar lectoescritura y vocabulario.

Gymkana en casa

Una buena manera de pasar el tiempo de una forma más dinámica es creando un divertido juego de obstáculos. Crear casillas en el suelo con la ayuda de celo o cinta aislante, usar sillas y cojines por diferentes partes de la casa. Escribe pistas que los niños y niñas deberán encontrar en cada uno de los puntos escogidos con pruebas alegres que les permitan liberar esa energía contenida durante estos días. Para ello se puede usar la música, la danza, juegos de equilibrio etc. como forma de dinamizar las pruebas a realizar.

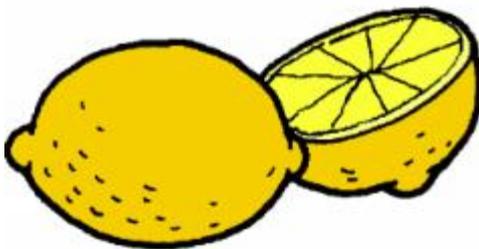
¡Luces, cámara y acción!

Una tarde de cine con una película escogida entre todos y un bote de palomitas siempre es una buena opción para relajarnos y disfrutar en familia.

Relajación para niños

RELAJACIÓN KOEPPEN

a) El juego del limón: manos y brazos



Debe realizarse el ejercicio tres veces con cada mano. Imagina que tienes un limón en tu mano izquierda, tienes que tratar de exprimirlo para sacarle todo el jugo. Concéntrate en tu mano y en tu brazo, en cómo aprietan mientras intentas sacarle todo el zumo, en cómo se tensan. Ahora deja caer el limón. Nota cómo están tus músculos cuando se relajan... Vamos a coger otro limón, pero lo vamos a exprimir con más fuerza que antes, muy muy fuerte, eso es. Mira qué tensos tienes la mano



y el brazo. Ya está exprimido, ahora déjalo caer. ¿Ves, fíjate qué bien estás cuando estás relajado?, qué bien están tu mano y tu brazo, ¿a qué te sientes mejor? Vamos a coger otro limón más, pero ahora tenemos que exprimirlo con mucha más fuerza que antes, esta vez no tiene que quedar ni una gota de zumo. Aprieta fuerte, más fuerte, que no quede nada... Ahora, vuelve a soltar el limón. Vuelve a notar qué tu mano y tu brazo, qué relajados y qué a gusto están..." El proceso se repite con la mano derecha.

b) El gato perezoso: brazos y hombros



Ahora vamos a imaginarnos que somos un gato muy muy perezoso y queremos estirarnos... "Estira todo lo que puedas los brazos frente a ti. Ahora levántalos, por encima de tu cabeza, con fuerza llévalos hacia atrás. Nota el tirón tan fuerte que sientes en los hombros. Vamos ahora a dejarlos caer a los lados, que descansen del esfuerzo. Muy bien.

Otra vez, vamos a estirar los brazos otra vez más, más fuerte. Este gatito tiene mucha fuerza. Perfecto. De nuevo los dejas caer a los lados. Muy bien. ¿Notas cómo están más relajados los hombros?

Una vez más, pero con más fuerza. Estira todo lo que puedas los brazos, vamos a intentar llegar al cielo, con todas tus ganas. Primero frente a ti, luego los levantas sobre tu cabeza y ahora... ¡arriba! Mira qué tensos estás ahora tus brazos y tus hombros... El último esfuerzo, el estirón más fuerte. Los brazos hacia adelante, los brazos sobre nuestra cabeza y finalmente... ¡brazos al techo, con ganas! Déjalos caer a los lados. ¿Ves qué bien se siente un gatito cuando está relajado? Muy contento y muy a gusto" El ejercicio de repite cinco veces.

c) La tortuga que se esconde: hombros y cuello

Ahora eres una tortuga. Estás ahí sentada, sobre una roca, muy a gustito. Relajándote muy tranquila y feliz en un lugar fantástico. Hace sol y calor, hay un estanque muy cerca de ti. Te sientes muy cómoda y feliz...



De pronto... ¿qué pasa? No lo sabes bien, pero sientes que estás en peligro, sientes miedo. ¡Tienes que esconderte! ¡Mete tu cabeza en el caparazón! Lo haces llevando tus hombros hacia tus orejas, con la cabeza entre los hombros, así, bien escondida, muy protegida.

Ya está... no hay peligro, sal de tu caparazón, no tienes nada que temer. Vuelve a relajarte tumbada al sol, siente sus rayos sobre tu cara. Vuelve a disfrutar plácidamente del paisaje... Siente tus hombros que ya no están tensos, tu cuello también relajado, estás muy cómoda...

El ejercicio se repite tres veces.

d) Jugando con un chicle enorme: mandíbula

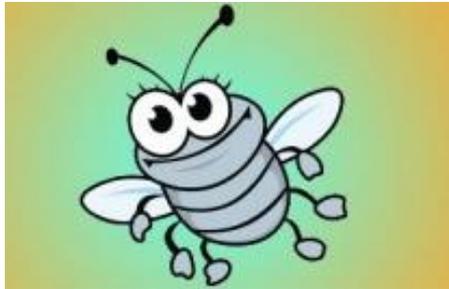


Tienes un chicle enorme, quieres morderlo, masticarlo, comerlo, pero es tan grande... Vamos a morderlo con todos los músculos de tu cuello, con tu mandíbula. Apriétalo bien. Siente cómo se mete entre los dientes. Mastícalo fuerte, muy bien, lo estás consiguiendo.

Ahora relájate, el chicle ha desaparecido. Deja caer tu mandíbula. Siente cómo está floja. Tu cuello también está suelto, está relajado. El ejercicio se repite tres veces, con tres "chicles distintos". Para finalizar se le pide que además de mandíbula y cuello, trate de relajar el cuerpo entero, quedándose lo más flojo que pueda.



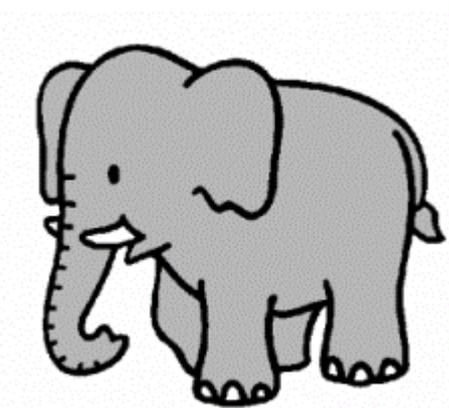
e) **La mosca pesada: cara, nariz y frente**



Estás sentado, despreocupado, entretenido. De repente, una mosca, una mosca muy molesta ha venido a meterse contigo y se ha posado en tu nariz. Tratas de espantarla, pero no puedes usar las manos. Es un poco complicado. Intenta echarla arrugando tu nariz, todo lo que puedas, lo más fuerte posible.

¡Vamos, tú puedes echarla! Fíjate que cuando arrugas tu nariz, las mejillas, la boca y la frente también se arrugan, también se ponen tensos. Hasta tus ojos se tensan... Bien, la mosca ya se ha ido, por fin te ha dejado tranquilo. Ya puedes relajar toda tu cara: tu nariz, tus mejillas, tu frente... Tu cara está tranquila, sin una sola arruga. Tú también estás tranquilo y relajado. Repetimos tres veces el proceso.

f) **Jugamos con nuestro estómago:**



Ahora, está tumbado sobre la hierba, panza arriba, tomando el sol. Estás muy cómodo y relajado. De repente, oyes un pequeño estruendo, son los pasos de algo grande que se dirige hacia ti. En un elefante, el elefante avanza rápido, velozmente, sin mirar por dónde pisa. Está muy cerca de ti, no tienes tiempo de escapar. La única solución es poner tenso el estómago, tensarlo tanto que parezca de piedra; así cuando el elefante ponga su pie encima de ti estarás protegido. Tensa bien tu

estómago, nota como tu estómago se pone duro, realmente duro. Aguanta así, el elefante está a punto de pasar. Mira, parece que ya está apoyando su pie...

¡Vaya!, el elefante ha salido corriendo en otra dirección. Estás a salvo. Ya puedes descansar y relajarte. Deja tu estómago blandito. Lo más blandito y relajado que puedas. ¡Muy bien! Ahora te sientes mucho mejor, relajado y descansado. Siente la diferencia entre el estómago tenso y el estómago relajado, ¿a que ahora te sientes mucho mejor? El ejercicio se repite dos veces.



Ahora nos encontramos paseando por el bosque. Frente a nosotros hay un fantástico lugar al que queremos entrar. Hierba muy verde, un hermoso estanque donde podremos darnos un baño. El problema es que, para poder pasar, debemos atravesar una valla muy estrecha. Es tan estrecha que no crees que puedas lograrlo. La única forma de hacerlo es meter tu estómago todo lo que puedas. Hacerlo tan delgadito que consigas que tu cuerpo consiga atravesar la valla. Trata de meter hacia adentro todo lo que puedas tu estómago. Mételo lo más que puedas, que llegue casi a tocar la columna. ¡Venga, un poco más de esfuerzo! Déjalo muy metido, con todas tus fuerzas. Estás a punto de conseguirlo, no te desanimes. Muy bien, has conseguido atravesar la valla. Ya está al otro lado. Deja tu estómago flojo. Relájate. Vuelve a tu posición normal. Siente qué bien estás, qué relajado. Podemos realizar este ejercicio dos veces.

g) Caminamos por el barro: pies y piernas



Ya no estamos en un bosque acogedor, nos encontramos en la jungla. Es una jungla peligrosa, pero nosotros somos buenos exploradores y conseguiremos avanzar a través de ella y encontrar la salida. Vamos caminando decididos cuando ¡atención! Hemos encontrado un barrizal, ¿quieres meter tus pies en él? ¡Vamos a ello! Debes empujar con toda la fuerza de tus piernas. Empuja hacia adentro. Siente como el calor del barro se mete entre tus pies.

Empuja fuerte, parece que el barro se hace cada vez más duro, utiliza toda la fuerza de tus piernas. Siente cómo tus piernas y tus pies están tensos mientras intentan caminar por el lodo. Ahora sal fuera. Deja de ejercer fuerza. Suelta tus piernas y tus pies. Nota cómo éstos están flojos, están relajados. Ya no estás tenso, descansa tranquilo... El ejercicio se repite dos veces.

Algunos links de vídeos para practicar meditación y yoga:

- ♥ La Nube, relajación de Yoga (shavasana) [La Nube, relajación de Yoga \(shavasana\)](#)
- ♥ Respiración de la Abeja con Minipadmini (Yoga para niñas y niños) [Respiración de la Abeja con Minipadmini \(Yoga para niñas y niños\)](#)
- ♥ Eline Snel - #2 La Ranita [Eline Snel - #2 La Ranita](#)



- ♥ Eline Snel - #4 El ejercicio del espagueti, Tranquilos y atentos como una rana [Eline Snel - #4 El ejercicio del espagueti, Tranquilos y atentos como una rana](#)
- ♥ Eline Snel - #11 Buenas noches, Tranquilos y atentos como una rana [Eline Snel - #11 Buenas noches, Tranquilos y atentos como una rana](#)

Relaciones sociales

Aunque estemos en casa y lejos de nuestros amigos y familiares, vivimos en la era digital así que podemos dedicar una parte del día a hacer videollamadas, Skype, etc. Y así explicarnos como nos ha ido el día, compartir la experiencia que estamos viviendo y seguramente descubrir juegos nuevos para hacer al día siguiente.

Para terminar, acabar diciendo que probablemente habrá conflictos y momentos difíciles pero el final de esta historia, de estos días de reclutamiento, hay una cosa que será segura para todos: ¡cada uno de nosotros será distinto! Y esta en nuestra mano como adultos dirigir nuestro tiempo y esfuerzo al final que queramos para ella.

**- Documento Realizado por los terapeutas de la Unidad de Neurodesarrollo de Clínica Corachan-
Barcelona, 16 de marzo de 2020**