

Orientaciones y Actividades para niños en casa



- En el siguiente documento podrás encontrar diferentes orientaciones para mantener a los niños en casa de forma saludable y divertida.
- Comenzaremos entregando algunas orientaciones para la rutina en el hogar, luego sugerencias de diversas actividades y juegos que además de ser divertidos favorecen habilidades cognitivas, sensoriales y de motricidad fina y gruesa. Finalmente se entregan orientaciones respecto a hábitos saludables y actividad física en hogar. Es importante destacar que en período de cuarentena debemos mantener a nuestros pequeños con ocupaciones, de esta forma prevenir ansiedad, estrés y fomentar aprendizaje, tomando todas las precauciones necesarias para cuidar de su salud y mantener una crianza asertiva.

TO. Angela carrasco S.

Klga. Macarena Fontanilla H.

Rutina en el hogar

- Mantener horarios de descanso y sueño habituales, es decir acostarse y levantarse a la misma hora todos los días.
- Hacerlos participe en tareas de la casa, como, ordenar su habitación, colaborar con el aseo de la casa, hacer su cama, poner o retirar la mesa, recoger su ropa o juguetes, entre otros.

- Mantener hábitos de estudio, establezca un horario para realizar tareas, contenidos de cuadernos o libros, lecturas, colorear o hacer con plastilina números o letras, exposiciones en casa, entre otros.



- Permitir espacios de ocio, tiempo libre o juego, tales como, tocar un instrumento, pintar con lápices o témpera, juegos de mesa, juego libre, investigar sobre algún tema de interés, hacer maquetas, crear coreografías de baile, moldear, entre otros.



Actividades para el hogar

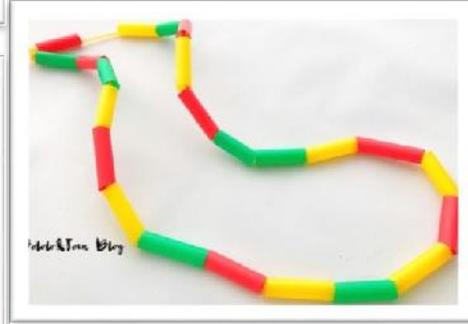
- Juegos de moldear, ya sea con plasticina, greda o masas de harina, crear diferentes figuras, rellenar dibujos o letras, bordes de dibujo, collares con bolitas de masa, aplanar masa con uslero.

- Juegos de dibujar y colorear, con témpera, ya sea con pincel, rodillo, algodones, con los dedos, tizas, lápices, esto puede ser remarcar bordes de una figura o pintar el fondo, para dibujar o colorear podemos realizarlo en diferentes lugares, como en una hoja en la mesa, en un papel sobre la pared o en el piso del patio.



Actividades para el hogar

- Crear collares con lanas y fideos, cereales o bombillas cortadas, que pueden colorear.



- Tubos de papel higiénico, con este material puedes crear divertidos juegos en casa, como, pegar los tubos en la pared y jugar a colocar pompones de lana, algodón o pelotitas, también puede crear un telescopio o diferentes figuras, tales como cohetes espaciales.

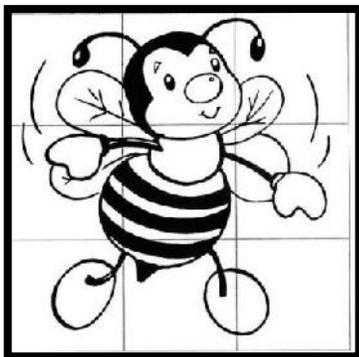


Actividades para el hogar

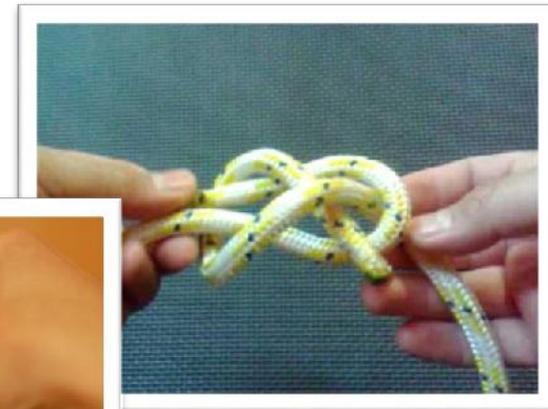
- Juegos haciendo torres, esto puede ser con palos de madera, bloques, tubos de cartón o conos, etc.



- Crear puzzles, puede colorear un dibujo, y pegarlo en un cartón delgado, luego trace líneas sobre la figura, el niño deberá recortar guiándose por las líneas y tendrá las piezas de un puzzle que podrá armar.

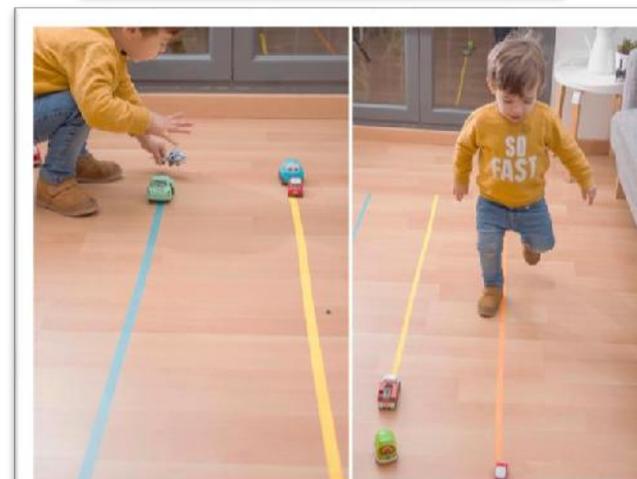
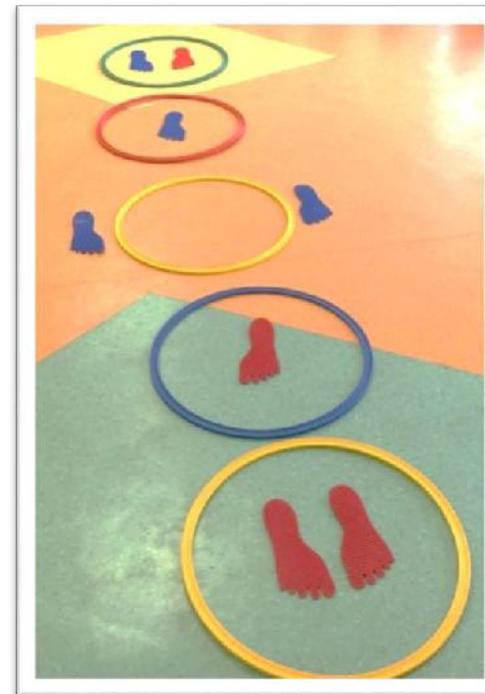


- Juegos para aprender a hacer nudos, a través de algún juego de exploración o aventura, con una cuerda puede enseñar y ensayar nudos de zapato, esto también puede entrenarlo envolviendo con papel y cinta de regalo sorpresas para la familia.



Actividades para el hogar

- Juegos de circuitos, puede crear en el hogar diferentes tipos de circuitos, tales como, pista de auto con cinta adhesiva, o simplemente dibujándola con tiza en el piso del patio, o sobre cartones, también puedes pedirle al niño que cree una pista de auto con piedrecitas. También puede crear circuitos, creando un camino con cinta adhesiva que debe recorrer ya sea saltando, gateando, arrastrando o caminando, el circuito de saltos, crearlo pegando o dibujando círculos en el piso, identificando izquierda y derecha, atrás y adelante, adentro y afuera. También puedes crear un divertido circuito de luce.



Juegos de exploración táctil

- Coloca dentro de una bolsita transparente, gel para peinar, jabón líquido, shampoo, aceite o simplemente agua, luego agregas témpera, brillantina, mostacillas o lentejuelas y cerrar la bolsa, sellándola con cinta adhesiva, al comenzar a tocarlo se irán mezclando y descubrirá una hermosa creación.
- Busca botellas pequeñas o medianas y llénalas con agua, dentro de la botella coloca pintura, brillantina, glitter, figuritas, y luego agita la botella, obsérvala por un momento y aprecia lo bien que se ve. Puedes crear diferentes botellas sensoriales o botellas de la calma.
- Coloca tu mano o pie sobre un trozo de cartón, dibújala y luego recórtala, coloca pegamento sobre la figura y comienza a pegar alguna textura que sea de tu agrado, como, algodones, pasto, porotos, tela, esponja, entre otros, luego tócala o camina sobre ella y verás lo bien que se siente.



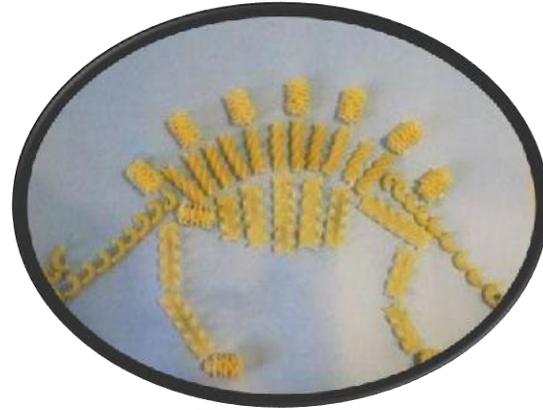
Juegos de exploración táctil

- Caja de exploración, dentro de una caja plástica o de cartón, coloca semillas o legumbres (textura que agrade al niño), será divertido esconder figuritas dentro y adivinar cual es, esto también lo puede realizar con ojos cerrados. También puedes buscar y explorar dentro de la caja con la ayuda de un pincel o brocha.
- Patitas de dinosaurio, con dos cajitas de pañuelos desechables o una caja cerrada con un agujero por la parte superior, la forramos con cartulina, o pintamos, recortamos triángulos que serán las uñas de las patitas, y las pegamos en la parte superior frontal y listo!, solo debes colocar tus pies dentro y ya podrás caminar igual que un dinosaurio.



Actividades para el hogar

- Creando esqueletos de dinosaurios, seleccionamos fideos de diferentes formas y tamaños y sobre una hoja comenzamos a pegar la figura del esqueleto del tipo de dinosaurio que tu quieras y con el fideo que elijas. Luego puedes colorear con témpera.
- Juegos de pesca, con palitos de madera pueden jugar a pescar tapas de botella u objetos que floten en un recipiente con un poco de agua.



Actividades para el hogar

- Juegos de exploración en el jardín de la casa, buscar diferentes tipos de hojas en el patio o jardín de la casa para luego colocar sobre una hoja de papel y pintar por sobre los bordes de las hojas que encontraron, creando diferentes dibujos de hojas.
- Actividad de exploración en el jardín de la casa, buscar piedras de tamaño pequeño o mediano, lavarlas y secarlas, para luego pintar con témpera diferentes animales o diseñar huevitos de pascua sobre las piedras, dejar secar y jugar o decorar con ellas, con las piedras también puedes crear un divertido juego de "gato", buscando nueve piedras de similar tamaño, colocando a cuatro de ellas círculos y a las demás "x", y jugar un torneo.



Actividad física en el hogar

- Es importante mantenerse activo mientras se encuentra en casa, e incluir en la rutina un horario para realizar ejercicio físico.
- Mantenga hábitos alimenticios saludables y respetando los horarios de comida que haya establecido en su rutina.
- El ejercicio físico le permitirá relajarse y disminuir el estrés y la ansiedad, tanto en los niños y niñas como en el grupo familiar.



Actividad física en el hogar

Preparación del espacio

- Establecer una hora y un espacio en el hogar para hacer ejercicio.
- No es necesario un espacio amplio, pero si debe estar libre de obstáculos para prevenir accidentes.
- Para los ejercicio en suelo, puede utilizar una manta para acomodar la columna. Intente no realizar ejercicio sobre la cama.
- Elija un horario del día en que las temperaturas no sean extremas. Ni muy frías ni con mucho calor.
- Evite hacer ejercicio al lado de la estufa. Con el ejercicio le dará calor, prevenga cambios bruscos de temperatura.



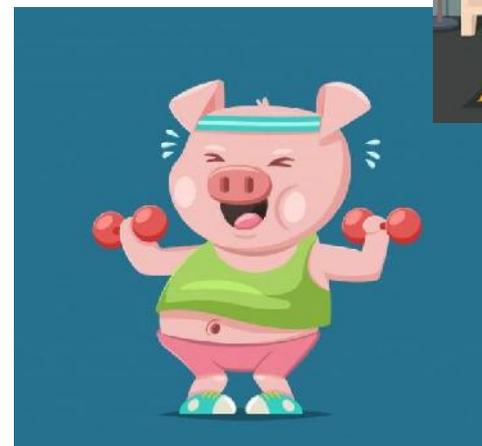
¿cómo prepararme para hacer ejercicio?

- Usa ropa cómoda.
- No realices ejercicio inmediatamente después de las comidas más importantes.
- Espero al menos 1 hora para ejercitarte si has comido mucho.
- Si te da hambre, come algo liviano antes de ejercitarte como una fruta o un yogurt.
- Toma agua antes, durante y después del ejercicio.



¿Qué ejercicios puedo realizar?

- Baile (desde 15 a 30 minutos)
- Ejercicios de movilidad articular
- Ejercicios de fuerza
- Ejercicios de flexibilidad
- Ejercicios de respiración y relajación



¿Cómo organizo mi rutina de ejercicios?

- **Calentamiento (5 a 10 minutos)**

Permite activar los músculos y las articulaciones para cualquier ejercicio que se realice. De esta forma se previenen lesiones.

- **Ejercicios localizados o baile entretenido (20-30 minutos)**

Después del calentamiento pueden bailar o realizar ejercicios a una mayor intensidad.

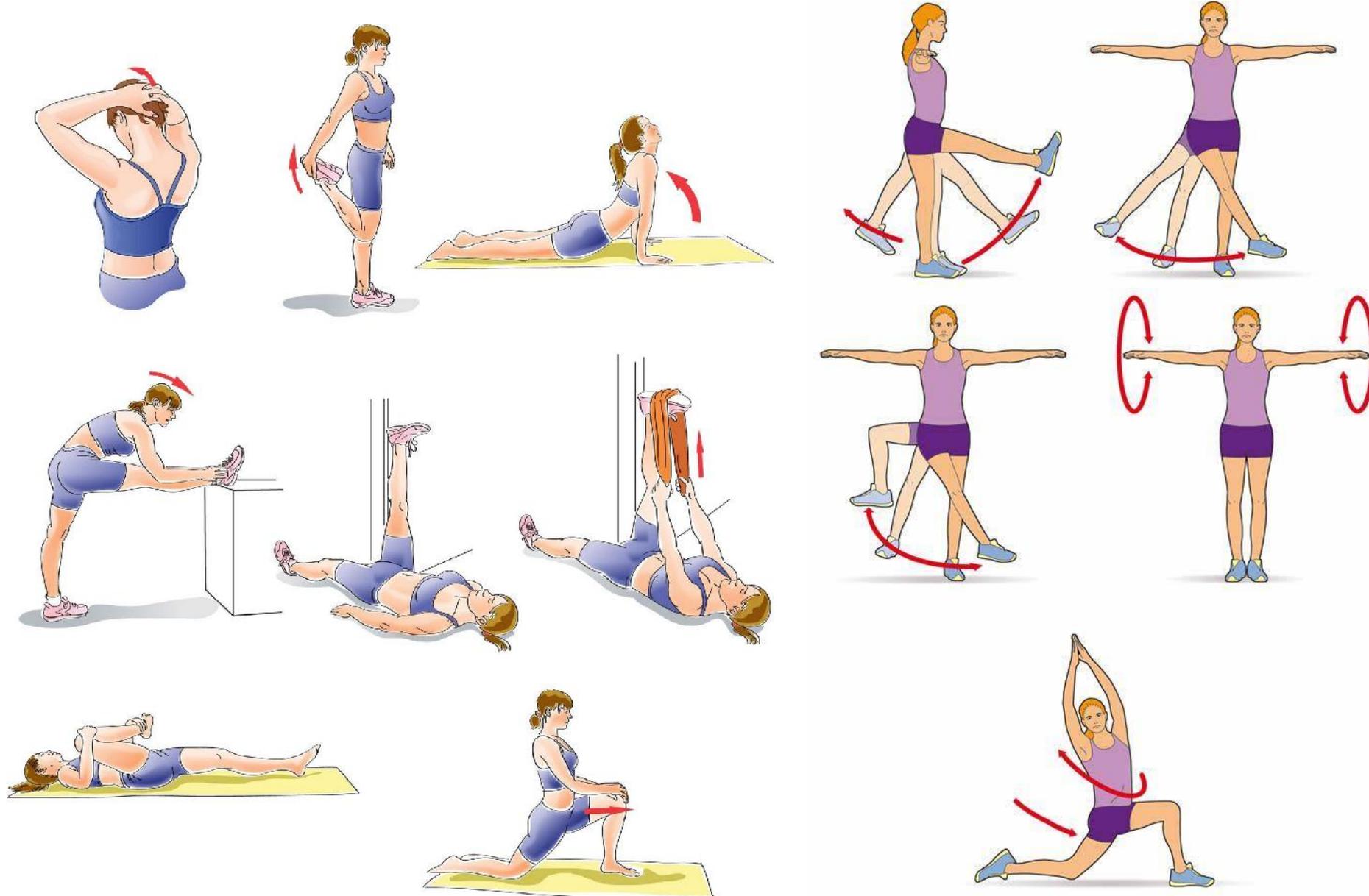
- **Vuelta a la calma o enfriamiento (5 a 10 minutos)**

Permite que el cuerpo regrese a su estado inicial, y se disminuya la intensidad del ejercicio de forma lenta y pausada.

Recomendaciones generales

- Es importante realizar siempre entre 10 a 12 repeticiones de cada ejercicio.
- Siempre comienza con ejercicio sencillos y fáciles para ti.
- No lleves tu cuerpo al límite. Toma descansos entre cada ejercicio.
- No hagas ejercicio hasta la fatiga. Solo debes sentir un ligero cansancio y mucha sensación de bienestar.
- Realiza ejercicio al menos 2 a 3 veces por semana, por 40 a 60 minutos.
- No aguantes la respiración e intenta siempre respirar de forma relajada.

Ejemplo de ejercicios de movilidad articular





¿Qué debo sentir con el ejercicio?

CALOR

ENROJECIMIENTO DE LA PIEL

SUDORACIÓN

FATIGA Y/O MOLESTIAS LEVES EN
EXTREMIDADES

AUMENTO DE LAS PULSACIONES DEL
CORAZÓN

AUMENTO DE LA FRECUENCIA
RESPIRATORIA

SENSACIÓN DE CANSANCIO MODERADO
A INTENSO

SENSACIÓN DE RELAJACIÓN Y
BIENESTAR



¿Cuándo debo detener el ejercicio?

DOLOR EN EL PECHO DURANTE O DESPUÉS
DEL EJERCICIO

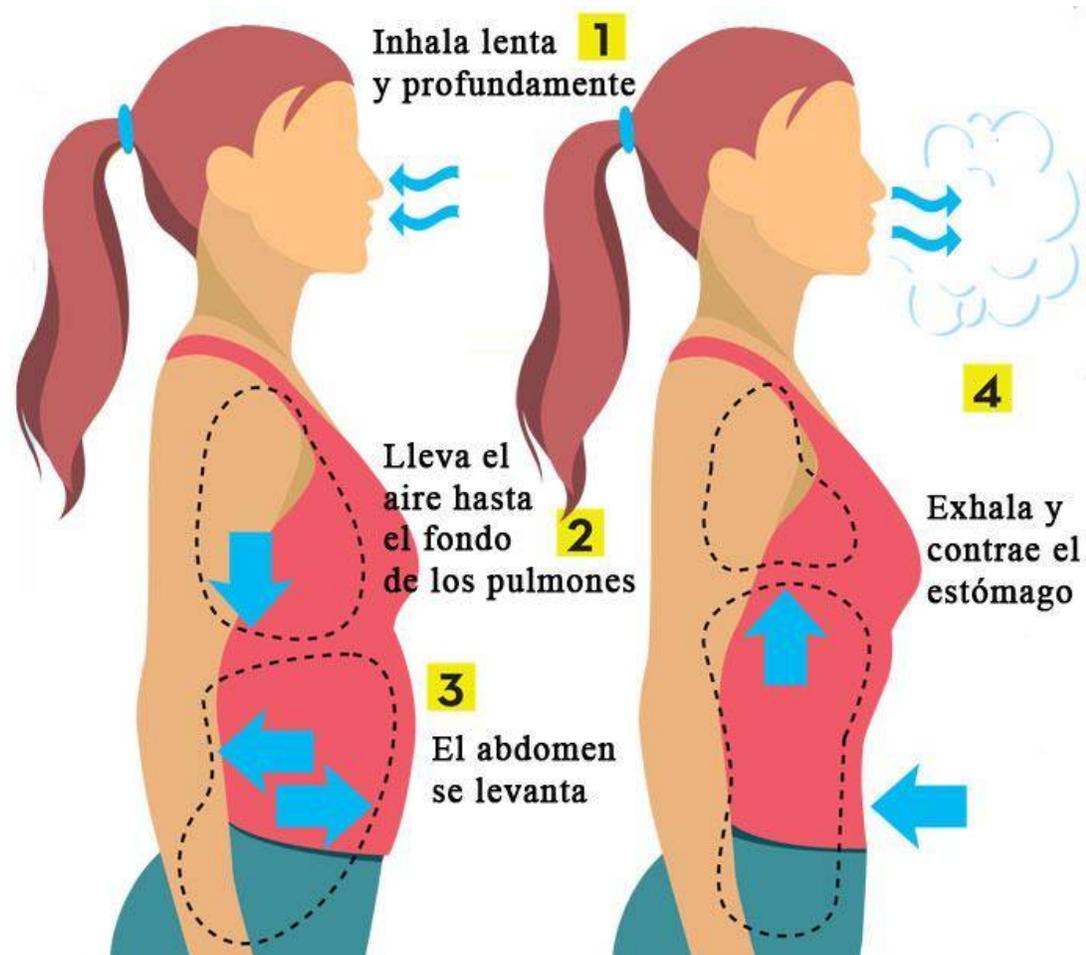
MAREO INTENSO

DOLOR DE CABEZA INTENSO Y REPENTINO

DOLOR SEVERO DE LAS PIERNAS

SENSACIÓN DE FALTA DE AIRE ANTES O
DURANTE EL EJERCICIO

Ejercicios de respiración y relajación



- El control de la respiración, permite entrar en un estado de relajación corporal y de claridad mental, ya que nos ayuda a conectarnos con nosotros mismos, aliviando el estrés y las emociones negativas.
- Para controlar la respiración es importante prestar atención a tu forma de respirar e intentar calmarla respirando largo, lento y profundo por tu nariz.
- Inhalar es la acción de tomar aire por la nariz.
- Exhalar es la acción de eliminar el aire por la nariz.
- Intenta inhalar y exhalar siempre por tu nariz.

Relajarse con la respiración



1. Siéntate en una silla o en el suelo. O recuéstate sobre la espalda. Siempre en una postura cómoda. Abriégate para que no sientas frío.
2. Acomoda tu espalda lo más derecha posible sin generar tensión ni dolor. si lo necesitas usa un apoyo en la espalda.
3. Cierra los ojos y apoya las manos en tus rodillas.
4. Concéntrate en tu respiración y toma conciencia de ella.
5. respira profundamente y siente como tus pulmones se llenan de aire al inhalar y como se va el aire como exhalas.
6. inténtalo todos los días, puedes probar por 1 minuto en cualquier momento de tu día, e ir aumentando a 3 u 11 minutos.



Recomendaciones antes de dormir

1. Intenta que tu última comida del día sea 2 a 1 hora antes de dormir y evita alimentos picantes, el café y el té.
2. Toma un vaso de agua 1 hora antes de dormir. La deshidratación puede perturbar el sueño mientras duermes.
3. Puedes lavar tus pies con agua a la temperatura que más te agrade. Esto ayuda al sistema nervioso a relajarse.
4. Antes de quedarte dormido, agradece por tu día.
5. Acuéstate de espaldas y respira largo, lento y profundo. Es importante que seas muy consciente de tu respiración.
6. Cuando te sientas adormecido puedes cambiar de posición, cualquiera sea tu postura preferida.
7. En tu postura preferida, continua con una respiración profunda hasta que te quedes dormido.