



Juegos y actividades lúdicas en casa durante el aislamiento preventivo

Departamento de Psicoorientación

BOLETIN INFORMATIVO



Apreciados padres y madres de familia claretianos, a continuación, extendemos para ustedes algunas recomendaciones en el marco del periodo de aislamiento preventivo en el que nos encontramos.

Les presentamos diferentes alternativas de juegos o actividades lúdicas que pueden realizar en casa con sus hijos y que van más allá del uso de dispositivos electrónicos, qué, durante este periodo de tiempo en casa, podemos haberles dado mayor uso. Debemos recordar que durante los últimos años el abuso en el uso de estos dispositivos (celular, Tablet's, computador o plataformas de entretenimiento digital) también es considerado un adicción. La invitación, es ofrecer a nuestros niños otros medios de entretenimiento o diversión, que sirvan como barreras y recursos protectores ante la posible aparición de señales de alerta en el uso abusivo de aparatos tecnológicos.



Aquí van algunas
ideas para realizar
en familia...



JUEGOS PARA SALTAR

ejemplo, colocando seis líneas paralelas de cinta adhesiva en el suelo dejando espacios de 30 centímetros entre cada una, los niños pueden jugar a saltar de una a otra con diversas variantes: un pie, dos pies, de reversa, con las manos a los lados, con las manos en la cabeza, también, podemos marcar con una cruz diversos sitios aleatorios a los que los chicos deberán llegar saltando.



JUEGOS CON GLOBOS

Algunos juegos que los niños pueden realizar utilizando globos dentro de casa son: Voleibol, Fútbol, Evitar que el globo toque el suelo el mayor tiempo posible, caminar como pingüinos con el globo entre las piernas. Pasarlos de uno a otro tocándolo solo con una parte específica del cuerpo: la cabeza, el codo, la rodilla



BAILAR

Algo que nunca falla para que los niños se diviertan al mismo tiempo que sacan toda esa energía llevan dentro: bailar. Podemos permitirles bailar libremente al ritmo de su música favorita, o si queremos elevar un poco la complejidad, buscar vídeos de coreografías de bailes para niños. También podemos aprovechar esta época para bailar con nuestros niños la música folclórica de nuestro país, con pañuelos o telas. Esto sería una experiencia muy interesante para ellos.



ADIVINAR EL PERSONAJE O ROLEPLAYER

Es un juego ideal para varias personas, una será quien piense en un personaje y el resto deben adivinarlo haciendo preguntas que se responderán por sí o no. O podrán diseñar una lista de personajes u acciones y meterlos en una bolsa, de modo que quien saque el personaje u acción la represente y los demás personajes adivinen de quien o que se trata durante un tiempo determinado.



¡HAZ TU PROPIO ROMPECABEZAS!

Los niños primero planifican que dibujo tendrá su rompecabezas, luego dibujarán y pintarán el mismo, podrán decorar con elementos como escarcha. Luego, en compañía de un adulto, de ser necesario, recortarán las fichas siguiendo el diseño o patrones que deseen. Por último, ¡a jugar!



MANUALIDADES

Siempre recordemos tener un espacio en el tiempo para hacer manualidades, ojalá libre o elegidas por los niños, esta representa una actividad de relajación, de construcción de pensamiento creativo y donde los niños pueden mejorar sus habilidades de motricidad fina y gruesa.



¿Y CON LOS NIÑOS MÁS GRANDES Y ADOLESCENTES?

Proponen los expertos que en tanto para los adolescentes puede ser más complicado sacarlo del mundo digital. Para ellos se sugiere hacerlos participar de juegos de la casa, pero también **puede ser el momento ideal para el orden**, para renovar la habitación, para sacar esa ropa que ya no se usa. Ellos no perderán sus contactos con el afuera, pero esa es una manera de que se entretengan en casa”.



¿Y CON LOS NIÑOS MÁS GRANDES Y ADOLESCENTES?

A la par, con los niños más grandes de la casa, es importante regular el uso de videojuegos, para eso es importante establecer horarios de juegos y de descanso o en los que se realicen otras actividades.

Video llamadas con su compañeros de clases, o sus mejores amigos.



LECTURA

No olvidemos que la lectura de libros o de cuentos siempre será una actividad de vital importancia para todos, en especial para los niños y adolescentes, en quienes representa la posibilidad de desarrollar no sólo nuevas habilidades de razonamiento, sino también, espacios en los que alimentarán su imaginación. es importante que lean libros que ojalá hayan escogido ellos mismos y que sean de su total gusto e interés.



ESCRITURA LIBRE

Invitarlos a escribir: las emociones y nuevos sentimientos asociados a este tiempo de estancia en casa, pueden ser relatados por los niños más grandes o adolescentes a través de la escritura. Por ello, podemos invitarlos a escribir sus experiencias y ser sus lectores. Recordemos que la escritura también es un medio terapéutico de sanación emocional.



ALGUNAS RECOMENDACIONES

- En el caso de niños pequeños podemos leer las series de “El Principito”, para los más grandes podemos incursionar en autores como Julio Verne o Stevenson.
- El diálogo es la mejor herramienta para estar en casa.
- Tomarnos como padres unos minutos para respirar cuando lo consideremos necesario no está mal.
- Todos los juegos tienen normas y que ellas permiten el buen funcionamiento de las dinámicas propuestas.
- Mantener una rutina en casa tanto para los niños como para los adultos nos mantiene alertas y conserva nuestro bienestar emocional y físico.
- Realizar actividades de relajación, como cantar, meditar u orar, si así lo preferimos



De nuevo, aprovechamos esta oportunidad para enviarles un abrazo de paz y regocijo, destacando la labor que realizan desde casa.

¡Cuentan con nuestro apoyo!

Cordialmente y atentas,

Psicólogas Educación Inicial y Primaria

**Carmen Eliza Valencia
Johanna Naranjo Ortíz
Blanca Herrera**

**carmen.valencia@claret.edu.co
johanna.naranjo@claret.edu.co
blanca.herrera@Claret.edu.co**

