



# ACTIVIDADES PARA HACER EN CASA

EDDITEA-HOSP. POLICIAL

ABRIL 2020

# ¡HOLA! ¿CÓMO ESTÁN?

En estos días de aislamiento social y de encierro sabemos que es probable que aumenten los niveles de **ansiedad** de los niños.

Incluso, aunque se hagan salidas pautadas o tengan lugar al aire libre para estar, puede que el **nivel de actividad** sea **mayor** que lo habitual.

Los niños pueden mostrar una conducta más desorganizada, más actividades sin sentido compartido, menor tolerancia a algunos estímulos.

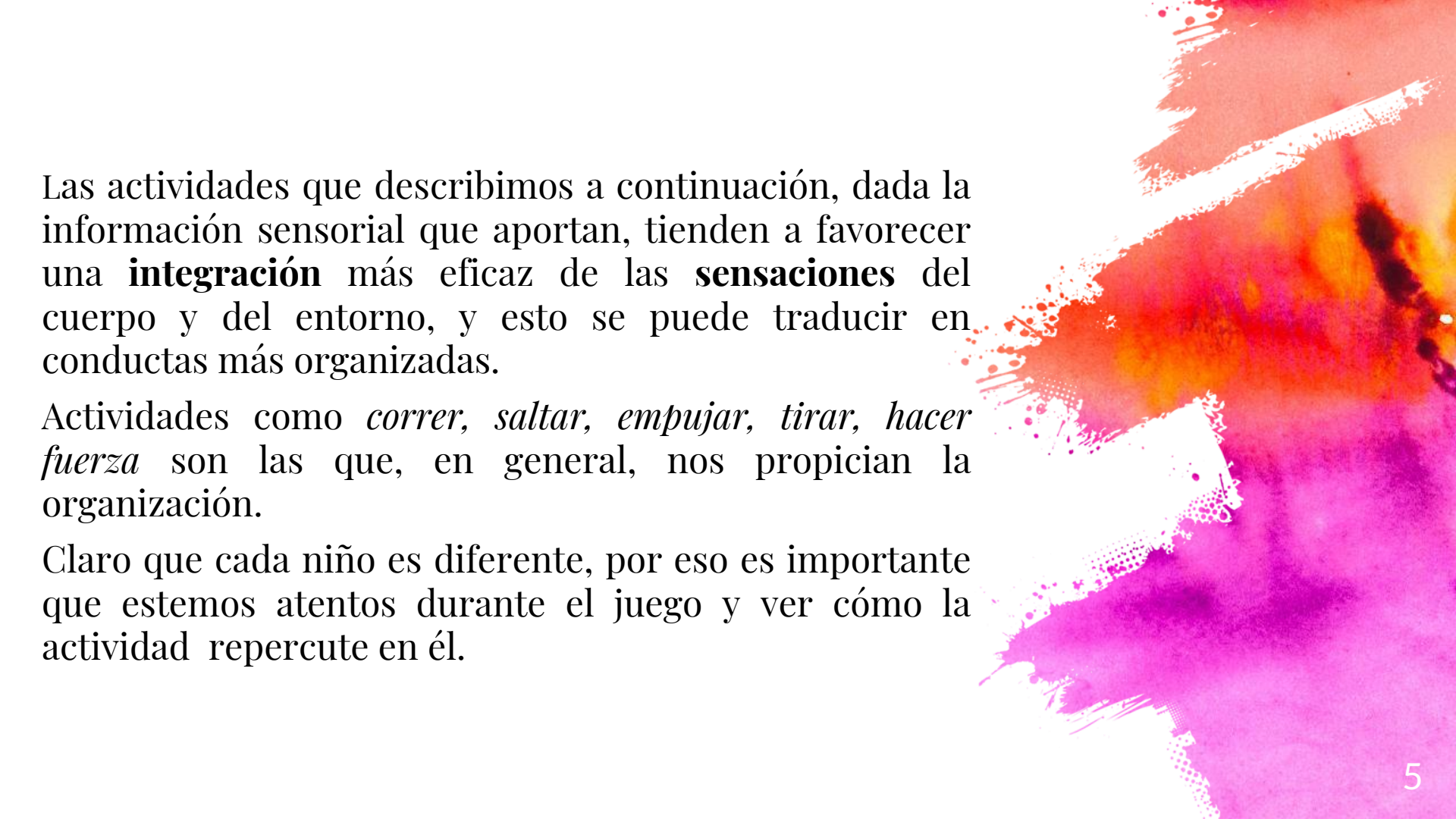
A continuación, queremos darles algunas **ideas para hacer en casa**. Les proponemos actividades que podrán adaptar a las preferencias de su hijos y al espacio con el que cuentan.

# ES IMPORTANTE:

- Mantener un **tono y volumen de voz** acordes a nuestro objetivo.
- **Regular** la intensidad del juego.
- Dar **propuestas claras**, atractivas y realizables para el niño.
- **Disfrutar** mientras compartimos la actividad.



# ACTIVIDADES DE DESCARGA



Las actividades que describimos a continuación, dada la información sensorial que aportan, tienden a favorecer una **integración** más eficaz de las **sensaciones** del cuerpo y del entorno, y esto se puede traducir en conductas más organizadas.

Actividades como *correr, saltar, empujar, tirar, hacer fuerza* son las que, en general, nos propician la organización.

Claro que cada niño es diferente, por eso es importante que estemos atentos durante el juego y ver cómo la actividad repercute en él.

# ARMAMOS JUEGOS EN CASA

## JUGAMOS CON MÚSICA:

Con instrumentos de percusión caseros.



## JUEGO DE BOLOS Y EMBOCAR:



## TUYO Y MÍO:

Lo construimos con dos botellas, cinta y cuerdas.



## TWISTER:



# CON LAS COSAS QUE YA TENEMOS

## GUERRA DE ALMOHADAS:



## CARRERAS DE ANIMALES:

Jugamos como el oso, el cangrejo, el canguro o lo que se nos ocurra.



## CIRCUITOS:

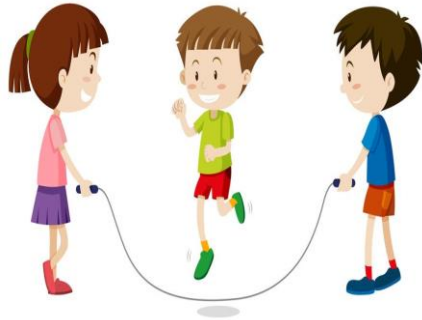
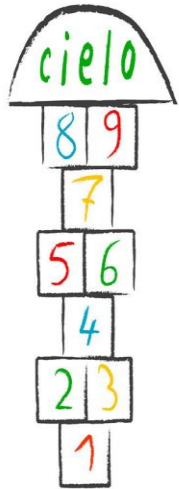


## ARRASTRES:



# TAMBIÉN PODEMOS...

Enseñar a los niños algún juego como: la rayuela, el elástico, saltar la cuerda.



Implicarlos en algunas tareas del hogar que hasta ahora no participaban como: cargar la ropa limpia hasta la cuerda, poner la mesa, barrer, alimentar a las mascotas, entre otras.







ACTIVIDADES

DE

RELAJACIÓN

# ACTIVIDADES DE RELAJACIÓN

El objetivo de estas actividades es **disminuir los niveles de estrés y ansiedad** y acercarnos a un estado de mayor calma y serenidad.

Es importante el rol del *adulto* como un *co-regulador emocional y comportamental*.

Podemos ambientar el lugar mientras realizamos este tipo de actividades: podemos poner música suave y del agrado del niño, luz más tenue, usar algún aromatizador.

# ESPACIOS EN CASA

## HAMACA:

Podemos armar una hamaca casera, que le permita a los niños mecerse o simplemente refugiarse en ella.



## RINCÓN DE CALMA

Proponemos crear en algún rincón de la casa, un espacio tranquilo destinado al descanso y la regulación.



# CAJA DE LA CALMA

Podemos crear una caja con objetos que ayuden al niño a encontrar la calma. Debemos adaptar los objetos en función de sus intereses y perfil de funcionamiento.

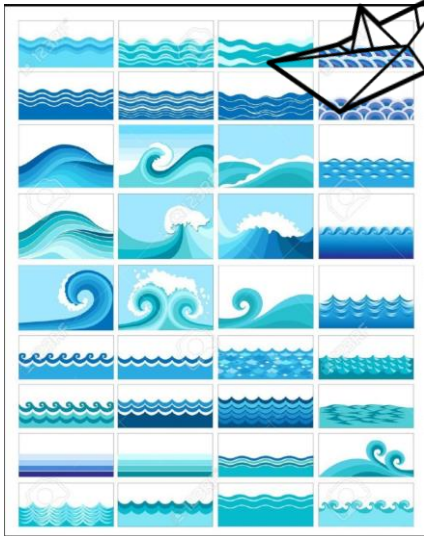
Incluso podemos armarla en conjunto con el niño.



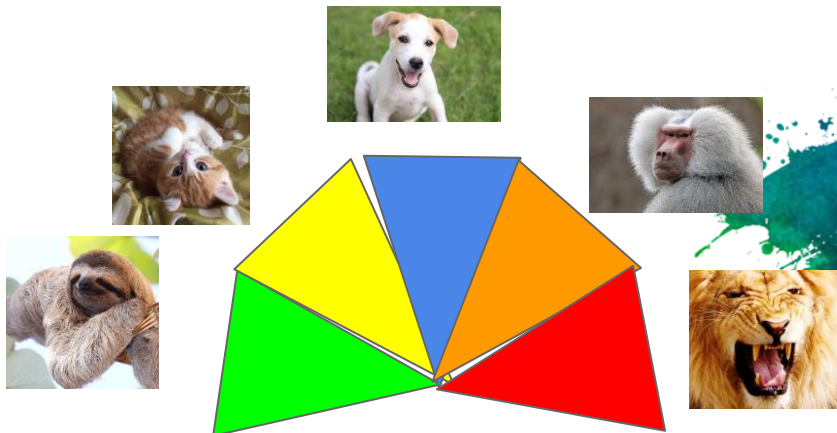
# IDENTIFICADOR DE EMOCIONES

Dibujar en una pizarra, papel o cartulina un esquema en el que pueda identificar sus emociones:

Un mar con diferentes oleajes para colocar mi barquito.



Abanico de emociones con caritas, animales o personajes.



# OTRAS ACTIVIDADES...

## JUGAMOS CON MASA:

Amasar, modelar, utilizar cortantes o relieves, así como palote. Hay muchas propuestas posibles con la masa.



## POSICIONES DE YOGA:

Podemos jugar imitando posiciones e intentando mantenerlas.





# ACTIVIDADES PARA LA CONEXIÓN

# ACTIVIDADES

El objetivo de estas actividades es propiciar momentos de **conexión entre los niños y sus padres y/o cuidadores.**

Además de los ejemplos que dejamos a continuación, pueden buscar otros, siempre pensando en los intereses del niño y de los adultos que compartirán.

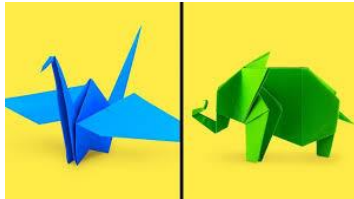
Tener un momento del día claro y exclusivo para dichas actividades nos acercará mucho más al objetivo.





# BOLLÓN DE ACTIVIDADES

Colocamos en un bollón tarjetas con actividades que inviten al disfrute compartido. Las sacamos al azar y las realizamos en determinados momentos:



# RECUERDEN:

Todas estas actividades deben ser **adaptadas** para sus niños y en función del espacio y materiales que cuenten.

Estas son algunas ideas sencillas de aplicar, pero pueden seguir pensando otras que se adapten mejor a su hijo.

No duden en consultarnos por cualquier duda.

**EDDITEA**

# ALGUNOS LINKS CON IDEAS:

- Botella con brillantina: <https://bit.ly/34ONo5W>
- Globo con harina: <https://bit.ly/3eEwlrC>
- Molinete: <https://bit.ly/2wXB46U>
- Palo de agua casero: <https://bit.ly/3bp6hir>
- Masa casera: <https://bit.ly/2zfe7g9> - <https://bit.ly/34RmbiP>
- Actividades de conexión: <https://bit.ly/2ytUoJq>
- Origami: <https://bit.ly/2XSEvqC>
- Carreras de gusanos: <https://bit.ly/2zfe7g9>
- Recetas: <https://bit.ly/39kVfc7>



# LINKS DE LAS IMÁGENES UTILIZADAS

- <https://bit.ly/3a7r9Jx>
- <https://bit.ly/2RyDvny>
- <https://bit.ly/2Xu8DIB>
- <https://bit.ly/3acctsJ>
- <https://bit.ly/2VqN6Of>
- <https://bit.ly/3bimyFT>
- <https://bit.ly/3egbOJL>
- <https://bit.ly/34vD4Qa>
- <https://bit.ly/2Vosark>
- <https://bit.ly/2K7Dum9>
- <https://bit.ly/3a7zInF>
- <https://bit.ly/2wApkHa>
- <https://bit.ly/3b7SAUG>
- <https://bit.ly/2y8fe0O>
- <https://bit.ly/3cgpGSq>
- <https://bit.ly/3bioU7i>
- <https://bit.ly/2z2qJY3>
- <https://bit.ly/2VrKRdv>
- <https://bit.ly/2K1BUT4>
- <https://bit.ly/2yzbrJO>
- <https://bit.ly/2zihzGZ>
- <https://bit.ly/3eFBUPE>
- <https://bit.ly/2RVRjbP>
- <https://bit.ly/2RPXzSo>
- <https://bit.ly/2VO8ddu>
- <https://bit.ly/3apXefl>
- <https://bit.ly/2VIXSGG>
- <https://bit.ly/3amD9qr>
- <https://bit.ly/3cxFcJW>
- <https://bit.ly/2VL1qkP>
- <https://bit.ly/3eH3OC2>
- <https://bit.ly/3eDb1mt>
- <https://bit.ly/2yyIm2E>
- <https://bit.ly/3cFxHAR>
- <https://bit.ly/2xOhw5l>
- <https://bit.ly/3bBDFIO>
- <https://bit.ly/2KxJXr7>
- <https://bit.ly/2RPZtT2>
- <https://bit.ly/3bqbQwJ>
- <https://bit.ly/3cwWUx9>
- <https://bit.ly/2XTXiBI>
- <https://bit.ly/3blnLMq>
- <https://bit.ly/2Khx3gG>
- <https://bit.ly/3bq2KjP>
- <https://bit.ly/3cyUPAH>
- <https://bit.ly/3buiWk0>
- <https://bit.ly/2RRDATk>
- <https://bit.ly/3amFxtT>
- <https://bit.ly/3bsWrfS>



Material realizado por:

- **Dra. Inés Acosta Bebeacua**
- **Lic. TO. Romina Sanguinetti Lavaggi**

Integrantes del equipo EDDITEA - NPP - Hospital Policial