



Familia e Infancia en tiempos del COVID-19: Consejos para la salud mental y bienestar familiar

N°1



Colegio El Pilar de Ancud
Convivencia Escolar
2020



Nuestra misión es 'Formar estudiantes integralmente, tanto en lo humano como en lo espiritual, potenciando el crecimiento personal y privilegiando lo que favorezca el logro de la plenitud del Ser'

INDÍCE

INTRODUCCIÓN.....	3
CAPÍTULO I	
Cuarentena en Familia.....	4
CAPÍTULO II	
Estudios durante la cuarentena.....	7
CAPÍTULO III	
Fono Ayudas.....	9
CAPÍTULO IV	
¿Dónde ver TV Educa Chile?.....	10
CAPÍTULO V	
Link de interés, formación y pasatiempos.....	11
Bibliografía.....	12
ANEXOS	
1. Actividades de Recreación: Juegos durante la Cuarentena.....	13
2. Actividades de Recreación: Cuentos para niños y niñas.....	16



Nuestra misión es 'Formar estudiantes integralmente, tanto en lo humano como en lo espiritual,

potenciando el crecimiento personal y privilegiando lo que favorezca el logro de la plenitud del Ser'

INTRODUCCIÓN

La cuarentena total y parcial para varias zonas de Chile, entre ellas, nuestra provincia de Chiloé, es parte de los esfuerzos por controlar la expansión súbita del COVID-19. Quedarse encerrado en casa por varios días es una situación desafiante para todos/as. Estamos viviendo una experiencia totalmente nueva, sin precedente en la historia de Chile que debemos enfrentar con pautas de autocuidado e innovación en nuestras prácticas (Escuela de Psicología Universidad de Santiago de Chile, 2020).

Etapas y procesos como estos nos plantean diversos desafíos, en donde debemos vivir períodos de aislamiento, interrupción de procesos escolares, posibles contagios al interior de los hogares y cambios en nuestras rutinas de higiene, siendo estos, algunos de los cambios que son parte de la nueva realidad y que tanto adultos como los más pequeños deberán afrontar en esta etapa de la enfermedad que ha puesto en jaque al mundo.

Este tiempo, se nos presenta por una parte como una época de *confinamiento*, en donde debemos habitar un espacio restringido, reducir el número de actividades gratificantes y a la vez el contacto con seres queridos y, por otra, como una posible situación de *amenaza*, en donde tememos posibles contagios tanto propios como de seres queridos, la pérdida del empleo y un déficit en nuestros ingresos, entre otras muchas situaciones, las que sumadas nos pueden llevar a un agotamiento real o a tener la sensación la sensación de agotamiento, a alterar nuestro sueño, apetito, estado de ánimo y desencadenar en generación de posibles adicciones (Rincón, 2020).

Por ende, este tiempo acarrea desafíos para el bienestar familiar, físico y emocional, lo cual se suma al escenario actual de salud mental del país, en donde, como señala Marcelo Sánchez (2020):

"Cada cuatro horas, una persona se suicida en nuestro país. Como estándar general, sólo un 20% accede a las coberturas que proporciona el sistema público. Nuestra infancia y adolescencia está fuertemente golpeada por esta realidad. Con uno de los peores índices en salud mental infantil para niños menores de seis años, con altos niveles de violencia al interior de los hogares y con un sistema de protección en crisis".

Por otro lado, esto se nos presenta como un nuevo escenario para los establecimientos escolares, en donde debemos sobrelyear de la mejor manera los procesos de aprendizaje de niños, niñas y adolescentes, así como el rol de los profesores y profesoras, en donde algunos lograrán adaptarse rápido a este nuevo contexto educativo y a las nuevas modalidades pedagógicas que se tendrán que implementar, mientras que a otros por el contrario les podrá suponer más de alguna dificultad (Universidad de Chile, 2020). Por ende, es un desafío para toda la comunidad educativa, en donde deberemos aprender a aprender en este nuevo escenario.

Los posibles resultados de esta situación dependerán, por tanto, de cómo se sigan desarrollando los acontecimientos a nivel mundial, nacional y local, junto con las estrategias que podamos emplear para gestionar o manejar de la mejor manera nuestro presente. Dentro de estas estrategias, se contempla la conexión y vínculo que podamos generar y mantener con las diversas redes de apoyo a nuestro alcance. Como establecimiento educacional, somos parte de esa red a la que puedes recurrir en caso de que necesites apoyo, contención y/o asesoramiento tanto a nivel educativo como emocional.

Por eso, como Colegio y como equipo de Convivencia Escolar, queremos invitarles a mantener el contacto con los directivos, profesores/as del establecimiento y con el equipo de convivencia. Al igual que ustedes, deseamos llevar esta etapa que nos toca afrontar de la mejor manera, obteniendo aprendizajes y beneficios que nos puedan ver fortalecidos como familia pilarina en el largo plazo.



Nuestra misión es "Formar estudiantes integralmente, tanto en lo humano como en lo espiritual,

potenciando el crecimiento personal y privilegiando lo que favorezca el logro de la plenitud del Ser"

A través de este documento, pretendemos compartir con la comunidad educativa ciertos lineamientos, procedimientos, materiales, herramientas y reflexiones que faciliten y posibiliten el bienestar familiar, educativo y mental de nuestros estudiantes.

CAPÍTULO I - Cuarentena en Familia

Como señalábamos, la etapa actual nos presenta modificaciones a nuestra vida cotidiana, familias que coincidían pocas veces en el hogar producto de diversos factores, ahora deben pasar varias semanas compartiendo el mismo espacio con pocas o varias personas. En ciertas ocasiones, las dimensiones de espacio y los núcleos familiares que deben coincidir en casa, genera el no tener las mejores relaciones, lo que conlleva al respeto y comunicación como ejes centrales para garantizar una buena convivencia que, aunque a veces pueda ser difícil, es muy necesaria.

Es por esto que como equipo de convivencia escolar del Colegio El Pilar, invitamos a que el confinamiento en nuestros hogares se traduzca también en cambio, adaptación y, sobre todo, en buen trato, por ello es importante garantizar una sana convivencia mediante diversas actividades, algunas de las cuales iremos proponiendo.

✓ Explicar con la verdad, siendo claros y adecuándolo a la edad del niño, niña y adolescente

Independiente de su edad, los estudiantes perciben y entienden a su manera lo que está ocurriendo, aun así, este relato puede estar plagado de interrogantes y fantasías. Por ello, como señala Morales (en Universidad de Chile, 2020), se les tiene que explicar que:

"...ellos no son parte de la población de riesgo directa, de que solamente se está evitando, que están siendo protegidos por sus padres, por sus familias, por su entorno, que es una situación pasajera que no se va a prolongar eternamente, sin embargo, es vital no mentir, en cuanto a que tampoco se debe cometer el error de decirle que esto se va a terminar mañana, porque eso solo potenciaría sus niveles de ansiedad".

En el caso de los niños y niñas, en ciertas ocasiones, más que preguntarles directamente lo que sienten, puede ser mejor comentarles cómo uno los ve, más retraído, triste, callado, porque así ellos perciben que el adulto está interesado, atento y disponible, además, les ayudamos a comprender sus emociones. Como adultos, es necesario mostrarnos disponibles y abiertos a responder sus dudas y, a la vez, no exponerlos innecesariamente a noticias y/o conversaciones que podamos sostener.

✓ Dar espacios para conversar y expresar lo que sentimos

Con el aumento del "tiempo libre" se podrían planificar reuniones familiares o charlas diarias que antes, por cuestiones de horario eran casi imposibles, y en estas se aborden los asuntos que generan conflictos, obviamente con la mayor honestidad y sinceridad posible, como exemplificaremos más adelante en el punto de "comunicación asertiva".

Como ya habíamos señalado, es importante mostrarnos abiertos y disponibles al dialogo, para resolver sus consultas y escuchar lo que nos tienen que decir, siendo, además, honestos, coherentes y consecuentes con lo que decimos y adecuando nuestras palabras a la edad, condición y situación emocional del niño, niña y adolescente, ya que es muy probable que puedan pasar por períodos de inseguridad, miedos y preocupaciones.



Nuestra misión es 'Formar estudiantes integralmente, tanto en lo humano como en lo espiritual,

potenciando el crecimiento personal y privilegiando lo que favorezca el logro de la plenitud del Ser'

✓ **Compatibilizar espacios para actividades familiares y en común, así como para actividades personales**

El llamado es a respetar el espacio individual de las personas, así como también el tiempo que cada cual necesita para realizar sus actividades, lo que va de la mano con el destinar tiempos y espacios para actividades en común, estas herramientas son claves para encarar el confinamiento en el hogar.

La cuarentena pudiera también complicar la convivencia en situaciones en las que hay uno o varios adolescentes, ya que las diferencias generacionales podrían dar cabida a más de algún roce. Por ello, es imprescindible que en esta etapa los padres, madres y/o cuidadores mantengan rutinas y reglas claras y definidas, en las que incluyan horarios para realizar actividades, pero también que sean flexibles. Recordar que el único medio para relacionarse con sus pares serán las redes sociales, y es en este punto en donde se debe aplicar lo anterior, horario, reglas, flexibilidad, etc., entendiendo que cada situación es diversa.

✓ **Estrés - Situaciones de agresión y/o violencia**

La incertidumbre y aislamiento que produce esta emergencia sanitaria generará cuadros de ansiedad y estrés, junto con sentimientos de soledad, aburrimiento, frustración, enfados, miedos y desesperanzas. Cada día ocurre algo nuevo y se anuncian nuevas medidas que van afectando nuestra manera cotidiana de vivir. Esto es algo que se debe asumir y no negar, ya que es necesario poner en palabras aquello que vamos pensando, imaginando y sintiendo (Morales, en Universidad de Chile, 2020).

El no manejar de manera adecuada estos estados y sentimientos, puede generar situaciones en donde la persona se sienta desbordada, sobre pasada, incurriendo en conductas agresivas y/o violentas hacia los demás miembros del hogar. Esto conlleva la vulnerabilidad de los más indefensos, como son los niños, niñas y adolescentes. La violencia intrafamiliar y la vulneración de derechos es un ámbito atingente en este tiempo, por ello es necesario mantener el contacto y fortalecer la comunicación con las redes de apoyo que tenemos a nuestro alcance. Debido a esto, es que en uno de los apartados de este documento podrán encontrar fonos de emergencia que pueden serles de gran utilidad.

✓ **Tener una rutina de ejercicios**

El mantener nuestra presentación personal, junto con definir e incorporar una rutina de ejercicios diarios puede ser una actividad que nos permita distraernos, compartir en familia, mantenernos activos y por sobre todo, ayudarnos a cuidar nuestra salud tanto física como mental. Hay tutoriales que te pueden ayudar a hacerlos sin tener que desplazarte.

✓ **Comunicación asertiva**

La comunicación asertiva, es una habilidad que nos permite expresar lo que pensamos y sentimos de una forma clara, coherente y empática, pues incorpora en el dialogo tanto a quien emite el mensaje como al que escucha. Algunas pautas para llevar este tipo de comunicación con los niños, niñas y adolescentes son las siguientes:

1. Escuchar:

- ✓ Prestar atención.
- ✓ Mirar a los ojos.
- ✓ Identificar sentimientos que la persona está expresando al hablar.
- ✓ No interrumpir.
- ✓ No preparar su respuesta mientras el niño, niña y/o adolescente le está hablando.



Nuestra misión es 'Formar estudiantes integralmente, tanto en lo humano como en lo espiritual, potenciando el crecimiento personal y privilegiando lo que favorezca el logro de la plenitud del Ser'

2. Observar:

- ✓ La comunicación no verbal es tan importante como la comunicación verbal. Estar atento a las expresiones corporales y faciales tanto propias como del niño, niña y/o adolescente.

3. Hablar:

- ✓ Hablar con el cuerpo
- ✓ Utilizar frases que abran la comunicación. Ej: ¿Cómo te hace sentir eso? ¿Qué te pasa a ti con eso? ¿Qué te gustaría que pasara? ¿Cómo te gustaría que fueran las cosas? ¡Te entiendo! Si estuviera en tú lugar probablemente sentiría algo similar.
- ✓ No dar consejos cada vez que hablan y no convertir la conversación en un reto. Explicar el consejo o decisión en vez de solo ordenar.
- ✓ No hablar de todos los temas pendientes a la vez.
- ✓ Conversar y revelar nuestros pensamientos y sentimientos, ya que cuando lo hacemos el niño, niña y/o adolescente, aprende a través de un modelo (sus padres o cuidadores) que esto se puede hacer, que lo que nos pasa se puede expresar en palabras y no solo a través de pataletas o de forma irónica y/o sarcástica.

El seguir estas recomendaciones y poner en práctica esta habilidad, nos permitirá aprovechar este tiempo como una oportunidad de crecimiento y para salir fortalecidos.

Finalmente, como equipo de Convivencia Escolar, llamamos a compartir las tareas, es decir, que la responsabilidad de las tareas del hogar no recaiga en una sola persona. Animar a todos los miembros de la familia a realizarlas, según sus edades, y capacidades, y de esta manera contribuir a crear comunidad y alcanzar una convivencia más saludable.



CAPÍTULO II - Estudios durante la cuarentena

Es evidente que el proceso actual nos plantea un gran número de dificultades y limitaciones para continuar con el proceso educativo de manera idónea. Esta es una situación nueva para todos, profesores, apoderados, estudiantes y comunidad educativa en general, por lo que es fundamental realizar un trabajo en equipo si esperamos obtener los mejores resultados.

Actualmente, el internet y los diversos programas-plataformas que maneja tanto el establecimiento como el Ministerio de Educación, nos brindan la posibilidad de mantener el dialogo y continuar con el proceso educativo, aunque sea por ahora a la distancia. Aun así, este desafío nos lleva a adaptarnos a nuevas situaciones y requerimientos, que en algún momento pueden desencadenar situaciones de malestar físico, mental y/o familiar

De esta manera, presentamos las siguientes recomendaciones que serán de gran utilidad para compatibilizar el estudio, trabajo y vida en el hogar:

✓ **Mantener contacto con profesores/as del establecimiento**

Es importante mantener el contacto entre profesores, apoderados y estudiantes para definir objetivos en común y avanzar todos en el mismo sentido: "el logro de los aprendizajes y bienestar de los estudiantes". Para ello, existen diversos medios (formales y no formales) para dar continuidad a la comunicación, como la webclass, los correos electrónicos, grupos de WhatsApp y los horarios de atención del establecimiento de 09:00 a 13:00 horas (los cuales se retomarán en la medida que la situación sanitaria lo permita).

✓ **Planificar el día y generar rutinas**

Es importante considerar el hecho que estar en cuarentena cambia profundamente la manera en que nos desenvolvemos normalmente. Estaremos todo o gran parte del día en el hogar, por lo que es fundamental organizar el día con diversas actividades: alimentarse, dormir, estudiar, socialización virtual, ocio y entretenimiento, música, lectura, hacer ejercicios, estrechar las relaciones con quienes compartimos en el hogar, entre otras.

El desarrollo de rutinas pedagógicas en cada hogar es el principal consejo para continuar con los procesos de aprendizaje de niños y niñas durante el período de suspensión de clases, ya que el construir y mantener rutinas con niños y niñas ayuda porque organiza, orienta y estructura el funcionamiento de la familia (Morales en Universidad de Chile, 2020). Pero a la vez, es importante flexibilizar y adecuarnos a la realidad de cada niño y de nuestra familia, ya que se podrán producir momentos de frustración, agotamiento y aburrimiento, para ello debemos asumir que no podemos ni está en nuestras manos el controlar todo.

✓ **Disponer de un espacio para estudiar**

Es ideal el disponer de un lugar silencioso donde estudiar, libre de distractores como la televisión, la música y los ruidos que pueden afectar el proceso de aprendizaje. Además, esto nos permite estructurar los espacios para que en conjunto podamos satisfacer nuestras necesidades de estudio, trabajo y/o entretenimiento.

✓ **Definir pequeños objetivos diarios**

El generar ciertos objetivos que podamos cumplir nos permitirá tener una sensación de logro a pesar de la situación que estamos viviendo. Establece pequeños objetivos, realizables y coherentes diariamente en relación



Nuestra misión es 'Formar estudiantes integralmente, tanto en lo humano como en lo espiritual,

potenciando el crecimiento personal y privilegiando lo que favorezca el logro de la plenitud del Ser'

con sus avances de tareas y estudio. Así evitaran dejar todo para un solo día (Escuela de Psicología Universidad de Santiago de Chile, 2020).

✓ **Procurar dormir bien**

La calidad del sueño tiene estrecha relación con el desarrollo de recursos cognitivos y el estado de ánimo saludable. Regulen sus horas de sueño, tratando de mantenerlas lo más parecidas posibles a sus horarios habituales (Escuela de Psicología Universidad de Santiago de Chile, 2020).

✓ **Tomar pausas**

Dense un tiempo para el ocio. Usar el mismo espacio para trabajar, estudiar y vivir, puede hacer que se confundan las prioridades en la vida. Empleen su tiempo para realizar también diversas actividades entretenidas o que sean de gusto personal.

✓ **Utilizar recursos de manera responsable**

Internet es un excelente recurso de aprendizaje cuando se utiliza bien, puesto que nos permite adquirir aprendizajes y potenciar diversos procesos cognitivos. Si en ciertas ocasiones no es posible avanzar en las actividades propuestas por el profesor/a, se pueden abordar y fortalecer ciertas funciones cognitivas a través de comic, lectura de libros, juegos de mesa, actividades y conversaciones en familia que inviten a la reflexión, entre otras. Para ello, en las siguientes páginas les proponemos varias actividades y link de interés que les pueden ser de gran utilidad. Además, les recordamos que el Ministerio de Educación tiene plataformas donde los padres tienen acceso a los contenidos que están viendo sus hijos en el colegio (Página web del Mineduc y descargar el currículum educacional).

✓ **Reducir expectativas**

Reducir los niveles de exigencia en cada uno de los diversos roles o actividades en que nos estemos desempeñando, en cuanto a que esto no es una situación normal.

El tomar en cuenta estos consejos, nos permitirá desarrollar una rutina que tenga efectos positivos en nuestra salud mental, al permitirnos tener un mayor control de la situación que actualmente vivimos, que se caracteriza por ser un periodo que genera la sensación de inseguridad e incertidumbre.



Nuestra misión es 'Formar estudiantes integralmente, tanto en lo humano como en lo espiritual,

potenciando el crecimiento personal y privilegiando lo que favorezca el logro de la plenitud del Ser'

CAPÍTULO III - Fono Ayudas

Ante diversas situaciones de necesidad que se nos puedan presentar como, consultas, asesoramiento, apoyo y contención, vulneración, maltrato y/o emergencias, se hace necesario contar con números de teléfonos de entidades que nos puedan apoyar. Es por ello, que les facilitamos una lista de contactos telefónicos de diferentes instituciones que pueden llegar a satisfacer tal necesidad:

Fono Ayudas		
Institución	Fono/Correo	Motivo
Colegio El Pilar	569 85967688	Asuntos escolares y apoyo para la comunidad educativa
Encargado de Convivencia Colegio El Pilar	aldo.w.norambuena@gmail.com	Apoyo para la comunidad educativa / Derivar a profesionales de apoyo (orientadora, psicólogo)
Carabineros de Chile	133	Víctimas de delito
Policía de Investigaciones de Chile	134	Solo para emergencias
SAMU	131	Emergencias en áreas de salud
Salud Responde	600 360 77 77	Servicio compuesto por médicos, enfermeros y matronas. Entrega información, apoyo y educación en áreas de la salud
Fono Familia	149 / 147	Información y orientación sobre maltrato, abusos sexuales y violencia intrafamiliar
Servicio Nacional de Menores	800 730 800	Vulneración de Derechos de niños/as
Fono Infancia	800 200 818	Apoyo psicológico para niñas y niños
Fundación para la Confianza	1515	Orientación y contención para niñas, niños y adolescentes
Violencia contra la Mujer	1455	Situaciones de maltrato hacia la mujer
Servicio Nacional de la Mujer	800 104 008	Fono Violencia SERNAM
SENAMA	800 400 035	Contención a personas Mayores
Psicólogos Voluntarios de Chile	222498537/ 9 75592366	Contención y diversos requerimientos en áreas de salud mental (Gratis)



Nuestra misión es 'Formar estudiantes integralmente, tanto en lo humano como en lo espiritual, potenciando el crecimiento personal y privilegiando lo que favorezca el logro de la plenitud del Ser'

CAPÍTULO IV - ¿Dónde ver TV Educa Chile?

El Ministerio de Educación, ha creado una señal de televisión a nivel nacional con el objetivo de transmitir contenido educativo y atingente al currículo escolar, para ello, debes sintonizar los siguientes canales dependiendo de cuál sea su señal televisiva:

Antena	Canal
Antena Nacional	Canal 2
Claro	Canal 16 (SD) / Canal 516 (HD)
Direc TV	Canal 147
Mundo Pacífico	Canal 502
Cmet	Canal 58
Tu Ves HD	Canal 15
VTR	Canal 113 (SD) / Canal 721 (HD)
Movistar	Canal 218 (SD) / Canal 818 (HD)
Entel	Canal 116 (SD)



Nuestra misión es 'Formar estudiantes integralmente, tanto en lo humano como en lo espiritual,

potenciando el crecimiento personal y privilegiando lo que favorezca el logro de la plenitud del Ser'

CAPÍTULO V - Link de interés, formación y pasatiempos

A continuación, les dejamos una variada lista de páginas web que pueden serles de gran utilidad para complementar de manera amena, entretenida e interesante el aprendizaje y desarrollo de sus hijos e hijas:

Plataformas digitales para revisar libros, museos, cursos de teatro, juegos y conciertos:

- ✓ curriculumnacional.mineduc.cl/estudiante
- ✓ artsandculture.google.com
- ✓ wdl.org/es/
- ✓ metopera.org/season/radio/free-live-audio-streams/
- ✓ teatroteca.teatro.es/opac/#indice
- ✓ ondamedia.cl/#/
- ✓ arbolabc.com/
- ✓ educanave.com/juegos/indexjuegos.htm
- ✓ edu.cerebriti.com/

Educación diferencial

- ✓ portaldeeducacion.com/juegos-para-ninos-con-necesidades-educativas-especiales/#google_vignette

Pequeños lectores:

- ✓ clubpequeslectores.com/2017/06/actividades-aprender-letras-lectoescritura.html?m=1
- ✓ aprendiendoconmontessori.com/2020/03/imprimible-gratuito-con-100-actividades-montessori-0-3-anos/
- ✓ hellowonderful.co/post/easy-indoor-activities-for-kids/

Museos:

- ✓ www.viajerospiratas.es/revista-de-viajes/10-museos-que-puedes-visitar-desde-casa-tours-virtuales-y-colecciones-online

Plataformas para clases en línea:

- ✓ zoom.us/
- ✓ videolink2me.com/
- ✓ skype.com/es/
- ✓ classroom.google.com/u/0/h
- ✓ explaineverything.com/
- ✓ classkick.com/



Nuestra misión es 'Formar estudiantes integralmente, tanto en lo humano como en lo espiritual, potenciando el crecimiento personal y privilegiando lo que favorezca el logro de la plenitud del Ser'

- ✓ info.flipgrid.com/
- ✓ moodle.org/?lang=es
- ✓ panopto.com/
- ✓ blackboard.com/teaching-learning/collaboration-web-conferencing/blackboard-collaborate

Bibliografía

- Escuela de Psicología Universidad de Santiago de Chile. (2020). Consejos para la salud mental en condiciones de aislamiento y estudios en línea. En :
http://www.psicologia.usach.cl/sites/psicologia/files/documentos/consejos_para_la_salud_mental_en_condiciones_de_aislamiento_y_estudios_en_linea_17.04.20.pdf
- Guiainfantil. (2020). Cuentos infantiles. En: <https://www.guiainfantil.com/ocio/cuentos-infantiles/>
- Rincón, P. (2020). Entrevista El Conquistador Concepción. En:
<https://www.elconquistadorconcepcion.cl/2020/04/02/paulina-rincon-doctora-en-psicologia-de-la-udec/>
- Sánchez, M. (2020). Salud mental, la crisis que viene. En:
<https://www.latercera.com/opinion/noticia/salud-mental-la-crisis-que-viene/2ZSNMZKS7JAEJG4TH6JJEAKWOA/>
- Sociedad interamericana de Psicología. (2020). Protocolo de acción y recomendaciones sobre Salud Mental para afrontar la pandemia del corona virus: Responsabilidad, empatía, solidaridad y tranquilidad. En: <https://sipsych.org/call-of-sip-facing-coronavirus-pandemic/>
- Universidad de Chile. (2020). Infancia en tiempos del COVID-19: consejos para enfrentar la pandemia junto a niños y niñas. En: <https://www.uchile.cl/noticias/161972/infancia-en-tiempos-del-covid-19-consejos-para-enfrentar-la-pandemia>



ANEXOS:

1. Actividades de Recreación: Juegos durante la Cuarentena

Los juegos están recomendados para niñas/os entre 3 y 9 años, aunque ustedes como padres y/o apoderados conocen mejor que nadie a sus hijos y pueden definir si es apropiado para ellas/os.

La idea es acompañar a nuestros niños/as en tiempos de cuarentena o de tiempo libre y realizar actividades lúdicas en las cuales ellos puedan entretenese, aprender y compartir junto a ustedes pasando tiempo de calidad y de juego. Haga los juegos en la medida que tenga los materiales, la idea NO ES SALIR DE CASA, por ello aparecen diversas ideas de juegos.

*Juegos obtenidos de FAE Ancud.

Actividad	Materiales
Nº1 "Nuestro árbol" Podemos realizar la actividad "Haciendo nuestro árbol" la actividad consta de pegar hojas de árboles recolectadas por los mismos niños/as, (Siempre y cuando tengan árboles dentro de la casa) estas hojas las pegaremos en una hoja de oficio o en una hoja de cuaderno donde estará dibujado un árbol con sus ramas, los niños/as serán los encargados de pegar cada hoja de las que ellos recolectaron en su árbol.	<ul style="list-style-type: none">✓ Hojas de árboles(variedades)✓ Pegamento✓ Dibujo de árbol con sus ramas✓ Cuaderno con hojas blancas y si no cuentan puede ser en cualquier cuaderno
Nº2 "El collar" Realizaremos collares hechos de fideos de distintas variedades lo cual cada niño pintará con témpera o los adornará con distintos materiales que tendremos como escarcha lentejuelas etc. Y la irá uniendo con la ayuda de un trozo de lana, hasta que quede del porte de un collar, el o la niña/o cuando termine, le puede probar el collar al cuidador que esté acompañando esta actividad	<ul style="list-style-type: none">✓ Fideos (variedades)✓ Lana✓ Témpera✓ Lentejuelas✓ Escarcha
Nº3 "El sonajero" En esta actividad realizaremos nuestros propios sonajeros, esto se realizará con botellas de plástico no tan grandes ideal que sean de las chicas la cual llenaremos de garbanzos, porotos, lentejas, y luego decoraremos nuestra botellita.	<ul style="list-style-type: none">✓ Botellas de preferencia chica o mediana con tapa✓ Porotos, lentejas, garbanzos.✓ Témpera✓ Pegamento✓ Lentejuelas✓ Cinta, etc.
Nº4 "Imitaciones" Hoy imitaremos todo lo que nuestro hijo/a haga y viceversa, la idea de esto es respetar la toma de turno y lo más principal es no hablar solo realizaremos gestos faciales y corporales para ello, nos pintaremos la cara como mimo para que sea mucho más lúdico el juego (si no tienen pinturas no importa, lo hacen sólo con gestos de la cara). La idea es explicarle al niño/a que jugaremos a las imitaciones y que no podemos hablar, sólo imitar las caras. Juego de 10 minutos aproximadamente, o lo que usted estime conveniente.	<ul style="list-style-type: none">✓ Pintura blanca para la cara✓ Labial rojo✓ Lápiz de ojo negro✓ Si es que tienen pintas caritas lo pueden ocupar también



Nº5 "Soy Máster Chef" Hoy haremos cocadas, para ello necesitamos que los cuidadores tengan galletas de champán ya que es una de las galletas más fácil de moler y no es tan dura para los niños, también debemos tener manjar y coco rallado y/o mostacilla de colores comestibles para decorar nuestras cocadas. Antes de partir, se les invita a lavarse las manos con agua y con jabón y luego comenzar a preparar las cocadas. A cada niño del grupo familiar se le dará galletas para que muelan luego se le dará manjar para que mezclen y realicen sus cocadas del tamaño que ellos quieran, finalmente se decorará con mostacillas o con coco rallado.	<ul style="list-style-type: none">✓ Manjar✓ Galletas de champán molida✓ Coco rallado y/o mostacilla comestible
Nº6 "El arcoíris" En esta actividad invitaremos a los niños a que nos ayuden a pintar nuestro arcoíris ya que el que tenemos está en blanco (se dibuja uno en un cuaderno, o en una hoja blanca o en papel Kraft lo que ustedes tengan disponible en su hogar para NO salir a comprar los materiales) y los arcoíris no son blancos sino todo lo contrario tienen mucho color y para ellos necesitaremos de su ayuda y creatividad, la idea de esta actividad es que	<ul style="list-style-type: none">✓ Pinceles✓ Tempera✓ Delantales✓ Papel blanco o papel Kraft✓ Recipientes de plástico
Nº7 "La silueta de papel" Otro juego es dibujar la silueta de cada niño en el papel craf, cada niño se acuesta encima del papel craf y el cuidador (mamá, papá, abuela/o, etc) dibuja su silueta para que luego él y cada uno de ellos pueda pintar al gusto de la silueta de el mismo ya sea con témpera, lápices de madera, lápiz cera, etc.	<ul style="list-style-type: none">✓ Papel craf✓ Témperas✓ Pincel✓ Lápices de colores, cera, etc. -plumón negro
Nº8 "Huellas de Dinosaurio" Este juego consiste en pegar en el suelo huellas de dinosaurio recortadas lo cual pegaremos en distintas direcciones. La idea de este juego es que cada niño debe ir saltando arriba de cada huella dependiendo de la dirección en la que se encuentre	<ul style="list-style-type: none">✓ Cartulinas de colores (en forma de huella)✓ Cinta adhesiva
Nº9 "La Plasticina natural" Otra actividad que se puede realizar con niñas/os es hacer masa divertida. Esto consiste en que los niños podrán crear su propia masa de colores donde ellos la prepararán y mezclarán con los colores que ellos deseen. La idea es ocupar una bolsa de basura si es que tienen, sino ocupar la superficie de una mesa y ocupar un poco de harina y mezclarla con agua. El adulto le va proporcionando estos productos. El objetivo es que los niños/as puedan experimentar, amasar y amoldar la masa ellos, si es que no tienen anilina comestible, lo pueden realizar sin ese material, pero el objetivo central es que puedan activar el sentido de tacto.	<ul style="list-style-type: none">✓ Harina✓ Anilina comestible✓ Agua✓ Balde✓ Sal✓ Bolsa de basura
Nº10 "Yo soy un animal " Imitación de animales con sonidos y movimientos corporales	<ul style="list-style-type: none">✓ Solo necesitamos la participación de los niñas/os y de adultos presentes



Todos los niños y niñas de la familia en conjunto de los adultos del grupo familiar se colocan en círculo. Uno de ellos sale al centro y trata de imitar a un animal. Los demás participantes adivinan.	que quieran participar.
Nº11 "Juego de bolos" En este juego crearemos nuestro propio juego de bolos para eso necesitaremos botellas plásticas las cuales las pintaremos al gusto de ellos para luego de estar secas comenzar nuestro juego.	<ul style="list-style-type: none">✓ Botellas plásticas✓ Témpera✓ Pinceles✓ Pelota
Nº12 "Pasa pelota" Lo ideal en este juego es buscar una superficie lisa y firme (suelo) luego se sientan un niño con un adulto frente a frente con las piernas abiertas luego se lanzan la pelota y cada vez se pueden ir distanciando un poco más atrás.	<ul style="list-style-type: none">✓ Pelotas
Nº13 "Títeres de papel" En esta actividad se le entrega al niño/a un dibujo que ellos elijan para colorear, luego les diremos que los pinten para después pagarle unos palitos de helado y así crearemos nuestros propios títeres. Podemos crear una historia, los podemos dejar para que jueguen libremente con los títeres de papel.	<ul style="list-style-type: none">✓ Dibujos para colorear✓ Palos de helado✓ Pegamento✓ Tijeras✓ Lápices de colores (madera, cera, etc.)



Nuestra misión es 'Formar estudiantes integralmente, tanto en lo humano como en lo espiritual,

potenciando el crecimiento personal y privilegiando lo que favorezca el logro de la plenitud del Ser'

2. Actividades de Recreación: Cuentos para niños y niñas

En internet podrán encontrar una gran variedad de cuentos para niños, niñas y adolescentes que les permitirá aprovechar el tiempo de cuarentena compartiendo, riendo, imaginando y poniendo en práctica la comprensión de lectura en familia.

Para aprovechar estas páginas y no extendernos innecesariamente, te recomendamos visitar la página web <https://www.guiainfantil.com/ocio/cuentos-infantiles/>, en donde podrás encontrar un sinfín de cuentos infantiles. Hay una gran colección de cuentos para niños y niñas. "Cuentos cortos y largos, para despertar y dormir, en inglés, con imágenes, moraleja, cuentos para aprender valores, para empezar a leer, para imaginar y aprender. Una selección ideal para despertar el interés de los niños por la lectura" (guiainfantil, 2020). Guiainfantil te permite acceder a cuentos clásicos, tradicionales, modernos, escritos por padres y profesores y con ilustraciones.

De todas maneras, te invitamos a leer los siguientes cuentos para dar una primera pincelada:

✓ **Cuento corto para niños enfadados. El escarabajo refunfuñón**



Siempre estaba enfadado por algo y todo el mundo de su alrededor lo sabía. Era un escarabajo refunfuñón, antipático y maleducado y, por eso, todos se alejaban de él.

Un día, cosa extraña, se levantó de mejor humor y con ganas de jugar.

— ¿Vienes a jugar conmigo? — le preguntó a un pato.

— ¡Uy, no puedo!, he quedado debajo del puente del río con mi amigo ganso, tengo mucha prisa — contestó el pato metiéndose al agua de un salto.

El escarabajo miró alrededor y vio un topo.

— ¿Te apetece jugar un rato conmigo? — le preguntó.

— No puedo, me espera mi amigo el ratón, tengo mucha prisa, — dijo el topo enterrándose en la tierra sin volver a asomar.



Nuestra misión es 'Formar estudiantes integralmente, tanto en lo humano como en lo espiritual,

potenciando el crecimiento personal y privilegiando lo que favorezca el logro de la plenitud del Ser'

Después vio a una mariposa volando tranquilamente sobre un jardín.

— ¿Quieres jugar conmigo?

— Lo siento, he quedado con la libélula y ya llego tarde — contestó la mariposa.

— ¿Jugamos un rato? — preguntó molesto a un pequeño sapo viendo que todos evitaban jugar con él.

El sapito apenado por lo que estaba sucediendo accedió a jugar con el escarabajo.

Corretearon por el bosque jugando al escondite entre los troncos y las hojas caídas de los árboles, pero, a los pocos minutos...

— ¡Serás trámoso sapo feo y de ojos saltones!

El sapito, que no había hecho ninguna trampa, se alejó muy triste de allí sin entender nada. Todos apenados lo vieron.

El escarabajo estuvo tres horas buscando al sapito por todo el bosque hasta que comprendió que había abandonado el juego.

De camino a su casa escuchó a unos animales hablar de él:

— Ese escarabajo es tan antipático y tiene tan mal humor que siempre va a estar solo. Él solito se lo ha buscado. ¡Pobre sapito!, se ha ido llorando a la charca.

Esa noche, por primera vez, el escarabajo no pudo dormir pensando en su mal comportamiento. Al día siguiente fue a buscar al sapito a la charca y le pidió perdón. Cuando los demás animales vieron su arrepentimiento salieron de sus escondrijos y le preguntaron si quería jugar con ellos.

El escarabajo se sintió tan bien que, a partir de ese día, se volvió amable, alegre y educado y ahora nunca está solo y tiene tantos amigos que juega a todas horas.

Actividades de comprensión lectora:

1. Preguntas

Sobre el cuento de 'El escarabajo refunfuñón':

- ¿Quién es el protagonista de esta historia?
- ¿Por qué los demás animales no querían jugar con él?
- ¿Qué animal finalmente accedió a jugar?
- ¿Qué ocurrió al final del cuento?

2. Verdadero o falso

Ahora es el momento de saber si te estamos mintiendo o no. De las siguientes afirmaciones que te presentamos, ¿dinos cuál es verdadera y cuál es falsa según la historia del cuento!

- El escarabajo era muy simpático con todo el mundo y se portaba siempre muy bien.
- Sapito accedió a jugar con escarabajo.
- El escarabajo no pudo dormir por su mal comportamiento.
- Sapito pidió perdón a escarabajo por haberse ido del juego.

3. El cuento se ha vuelto loco ¿Te imaginas que el ordenador se vuelto loco y cambia todos los párrafos de sitio? Échale una mano y pon en orden la historia.

- Despues vio a una mariposa volando tranquilamente sobre un jardín.
- El escarabajo se sintió tan bien que, a partir de ese día, se volvió amable, alegre y educado.



Nuestra misión es 'Formar estudiantes integralmente, tanto en lo humano como en lo espiritual,

potenciando el crecimiento personal y privilegiando lo que favorezca el logro de la plenitud del Ser'

- Corretearon por el bosque jugando al escondite entre los troncos y las hojas caídas de los árboles pero, a los pocos minutos...
- El escarabajo miró alrededor y vio un topo

✓ **Don Quijote de la Mancha. Cuento corto para niños**

Don Quijote es el personaje protagonista de la famosa obra del escritor Miguel de Cervantes, - Don Quijote de la Mancha -. Hasta aquí todo normal, pero lo que muy pocos saben, es que, al personaje también se le conoce bajo el sobrenombre de 'El caballero de la triste figura'.

Es una de las obras más destacadas de la literatura española y la literatura universal y una de las más traducidas. Muchos han sido ya los lectores que se han rendido a los encantos de esta novela caballeresca, que no conoce de lenguas y ha traspasado ya todas las fronteras.



Érase una vez en un lugar de la Mancha, cuyo nombre no me quiero acordar, un hombre llamado don Quijote, que estaba fascinando con los caballeros andantes de la España antigua. A Don Quijote le encantaba a leer los libros sobre sus aventuras y vendió una parte de su tierra para comprar más libros sobre caballería.

Para Don Quijote, las hazañas increíbles de los caballeros andantes y gigantes fueron más verdaderas que su propio mundo. Él creía que para su honor y el de su país, debía ser un caballero andante. Sin una palabra, don Quijote de la Mancha montó su caballo fiel, Rocinante, y salió a vengar todos los actos malos y a proteger a las damas. No obstante, primero fue necesario ser armado como un caballero andante verdadero.

El excéntrico don Quijote, llegó hasta una venta, aunque él pensó que el ventero y los huéspedes eran señores y señoritas. El ventero acordó amarle como caballero andante y así en una ceremonia breve, fingió a armar Don Quijote quien salió de aquel lugar feliz de ser un verdadero caballero al fin.

De pronto encontró a encontraba un grupo de mercantes y ya en su papel de caballero les desafió a declarar a Dulcinea como la mujer más hermosa del mundo. Dulcinea era la mujer que estaba en el corazón de Don Quijote, como buen hidalgo. Pero, cuando ellos rehusaron, levantó su lanza y les atacó, aunque antes de poder acabar con ellos, Rocinante cayó y con el Don Quijote. Así fue el caballero andante que fue batido. Un vecino se dio cuenta que era don Quijote y le ayudó y le llevó a su aldea donde su sobrina y su criada le ayudaron a recuperarse.



Nuestra misión es 'Formar estudiantes integralmente, tanto en lo humano como en lo espiritual,

potenciando el crecimiento personal y privilegiando lo que favorezca el logro de la plenitud del Ser'

Cuando Don Quijote se recuperó, sus amigos quemaron todos de sus libros de caballerías esperando que sin ellos, su mente estaría más clara. Sin embargo, el caballero de la triste figura seguía pensando que era un caballero y persuadió a su vecino Sancho Panza para ser su escudero. Y una noche, ambos salieron de la aldea en busca de aventuras.



Don Quijote vio a lo lejos a algunos gigantes, eran gigantes enormes, y estuvo decidido a acabar con ellos. Sancho Panza no fue capaz de ver a los gigantes. Donde don Quijote vio los gigantes, Sancho vio unos molinos de viento. Don Quijote cabalgó hacia ellos, pero cuando quiso atacarlos, el viento movió la vela del molino y la lanza chocó contra ella haciendo que Rocinante y Don Quijote cayeran al suelo.

Otro día Sancho y don Quijote viajaron hasta que vieron a dos monjes en la calle siguiendo una mujer. Don Quijote estaba convencido de que los monjes eran unos encantadores y estaban llevando una princesa contra su voluntad. El caballero decidido a ayudar a la mujer atacó a los monjes, pero nuevamente fue derrotado y perdió un poco de su oreja y su yelmo en la batalla.

Mareado de tantos golpes, volvió a montar en su caballo y siguió su camino junto a Sancho Panza hasta que vio dos rebaños grandes rodeados de polvo y le dijo a Sancho que había dos ejércitos a punto de entrar en lucha. Él describió las armadas con tantos detalles que Sancho creía que podía verlos. Pero Sancho no siguió don Quijote a la batalla porque él se dio cuenta que las armadas, en realidad, eran pastores con sus ovejas. Aunque los pastores gritaron y tiraron piedras a don Quijote, él continuó su batalla imaginaria. La piedra última impactó don Quijote con tanta fuerza que él perdió cuatro dientes y se cayó de su caballo.

Algunos días más tarde, don Quijote imaginó que él veía un caballero andante llevando un yelmo que lucía como el oro. En realidad, el caballero andante fue un barbero viajero que tuvo miedo de la lanza de don Quijote y salió, dejando su bacín del barbero. Don Quijote usó el bacín como su 'yelmo' nuevo, y aunque era un poco diferente, él pensó que era perfecto. Y don Quijote y Sancho continuaban en busca de las aventuras nuevas y valerosas para un caballero andante famoso y su escudero leal.



Nuestra misión es 'Formar estudiantes integralmente, tanto en lo humano como en lo espiritual,

potenciando el crecimiento personal y privilegiando lo que favorezca el logro de la plenitud del Ser'

Actividades de comprensión lectora:

1. Preguntas

Vamos a comprobar la memoria de los pequeños a través de estas preguntas misteriosas.

- ¿Cómo se llama el caballo fiel de Don Quijote?
- ¿De quién estaba enamorado Don Quijote?
- ¿Sabes el nombre del fiel escudero de este caballero?
- ¿Cuántos dientes pierde Don Quijote en una de sus batallas?

2. Verdadero y falso

Otro juego divertido es saber buscar qué es cierto y qué es el falso en las siguientes afirmaciones. ¿Preparados?

- Érase una vez en un lugar de la Andalucía, cuyo nombre no me quiero acordar, un hombre llamado don Quijote. V o F.
- Margarita era la mujer que estaba en el corazón de Don Quijote, como buen hidalgo. V o F.
- Sin una palabra, don Quijote de la Mancha montó su caballo fiel, Rocinante. V o F.

Refranes para niños extraídos de 'El ingenioso hidalgo Don Quijote de la Mancha'

"Los refranes ayudan a los niños a aprender, a memorizar, a comunicarse... Son un excelente recurso que los padres podemos utilizar, además, para hablarles a los niños de tradiciones y costumbres de otros tiempos o lugares. Dentro de las casi 700 páginas del libro de Miguel de Cervantes podemos encontrar innumerables refranes para recitar con los niños" (guiainfantil, 2020).

1. 'Donde manda patrón, no manda marinero'.

El superior siempre estará por encima de sus empleados y a él hay que obedecer.

2. 'Quien a buen árbol se arrima, buena sombra le cobija'.

Si te juntas con gente buena, siempre estarás protegido.

3. 'Del dicho al hecho, hay un gran trecho'.

Muchas veces se dicen cosas que luego no se hacen o se cumplen.

4. 'El hombre pone y Dios dispone'.

Muchas veces las cosas no dependen de nosotros. Podemos hacer lo que deseamos, pero a última palabra no la tenemos nosotros.

5. 'Dios madruga, al que mucho madruga'.

El que pronto se despierta y empieza a trabajar, siempre consigue mejores resultados que si se queda en la cama vagueando.

6. 'Cuando a Roma fuera, haz lo que vieren'.

En el lugar en el que estés, no intentes imponer tu criterio. Haz lo que allí hacen. Son las normas.

7. 'El que lee mucho y anda mucho, ve mucho y sabe mucho'.

La lectura y ser una persona abierta de mente, siempre ayuda mucho para afrontar el mundo.



Nuestra misión es 'Formar estudiantes integralmente, tanto en lo humano como en lo espiritual, potenciando el crecimiento personal y privilegiando lo que favorezca el logro de la plenitud del Ser'

8. 'Hoy por ti y mañana por mí'.

Si hoy ayudas a los demás, pronto ellos te ayudarán a ti.

9. 'La codicia rompe el saco'.

Es peligroso desear mucho porque al final todo se puede perder.

10. 'Júntate a los buenos y serás uno de ellos'.

Si quieres ser buen persona, fíjate y únete a esos que ya lo son.

11. 'Dar tiempo al tiempo, que no ganó Zamora en una hora'.

La impaciencia no es buena compañera. Si algo se quiere, no solo hay que luchar por ello sino también tener paciencia