



ORIENTACIONES PARA ESTE PERIODO EN CASA

Marzo 2020

Psicología y Lenguaje

Durante estas dos semanas que los chicos/as van a estar en casa, es importante seguir una rutina previamente establecida y anticipársela, ya que son unos días muy diferentes a nuestra rutina diaria y esto puede causar que estén nerviosos y no entiendan que va a pasar.

En este documento podréis encontrar diferentes pautas y actividades para estos días:

- Es necesario explicarles de manera visual, y adaptándonos al nivel de comprensión de cada niño, que durante estos días tendremos que estar más en casa y que no va a haber colegio.
- Cada día, antes de comenzar la rutina diaria, se recomienda **planificar una agenda visual**, donde se organice junto al niño/a que actividades se van a realizar (usando fotos, pictogramas o dibujos). Es fundamental dejar espacios donde el niño/a pueda elegir lo que le apetece hacer e intercalar actividades más atractivas con otras que le requieran un poco más de esfuerzo.
- Buscar **actividades en el hogar** que ellos puedan hacer de forma autónoma y hacerles partícipes de las tareas que vayan surgiendo en el día a día, ejemplos:
 - Guardar los cubiertos limpios en su sitio.
 - Poner la mesa.
 - Llevar la ropa sucia a la lavadora.
 - Tirar los yogures a la basura.
 - Ayudar a tender la ropa.
 - Ayudar a guardar la ropa limpia en el armario.
 - Preparar sándwich
 - Poner los ingredientes a una pizza.
- Fomentar **juegos que requieran movimiento** dentro de casa, ya que saldrán menos a la calle. Ejemplos:
 - Escondite.
 - Torito en alto.
 - Pilla pilla/ Tu la llevas.
 - Escondite inglés.
 - Corro de la patata.

- Zapatito blanco. (zapatito blanco, zapatito azul, dime ¿Cuántos años tienes tú?)
- Tulipan.
- Pañuelo.
- Saltar a la comba.
- El ratón y el gato. (Ratón que te pilla el gato, ratón que te va a pillar. Si no te pilla esta noche, mañana te pillaré.)
- Mamá pata. (que viene mamá pata, Que viene Papá Pato... ipachín! Que vienen los Patitos... ipachín, pachín, pachín!)
- La abuelita (abuelita, ¿Cuántos pasos doy?)

- Fomentar **momentos de relajación:**

- Baños con espuma y aceites relajantes.
- Masajes con la luz apagada y música relajante.
Podéis usar aceites y cremas naturales.
Se pueden usar pelotas de puntas o cepillos de crin blanditos.
No se trata de darle un masaje "profesional" al niño, sino de acariciarlo y presionarle sin brusquedades ni movimientos vacilantes.



- Juegos con sombras.



- Utilizar arena sensorial.



- Realizar botellas sensoriales/ cajas sensoriales

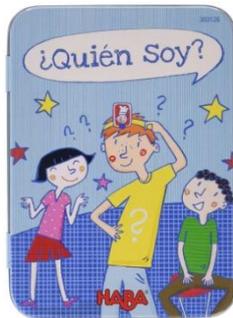


- Proponer **juegos estructurados**:
 - Juegos de construcción:
 - Legos.
 - Bloques.
 - Tangram.
 - Mecanos.
 - Circuitos variados.
 - Juego simbólico:
 - Juegos con muñecas, robots...
 - Casitas y cocinitas.
 - Animalitos y granjas.
 - Aventuras con coches, aviones y otros medios de transportes.
 - Compras.
 - Restaurantes.
 - Los médicos.
 - Los superhéroes.
 - Los bomberos....
 - Juegos de turnos:
 - Memory.
 - Domino....
 - Puzles por turnos.
 - Juegos estilo pincha pirata, la oveja, la abeja saltarina, la ardilla saltarina, el váter loco, la vaca loca...
 - Juegos de Fantasía:
 - Inventar cuentos juntos.
 - Representar historias...
 - Títeres.
 - Juegos creativos:
 - Plastilina.
 - Pintar.
 - Hacer murales. Imprimir dibujos, pintarlos, cortarlos y pegarlos en murales con diferentes colores.
 - Juegos de gestos:



<https://www.maestrosdeaudicionylenguaje.com/mimojuego-de-mimica/>

- Juegos para fomentar las preguntas:



- Juegos para trabajar Motricidad fina/gruesa:

- Hacer collares con macarrones pintados o pajitas cortadas.



- Realizar circuitos



- Jugar a la rueda de yoga.



<https://elsonidodelahierbaelcrecer.blogspot.com/2013/03/he-comentado-varias-veces-que-la.html>

- Hacer maracas metiendo bolitas en botellas y pintándolas.



- Y además podéis aprovechar para **leer cuentos**:

<https://www.pictocuentos.com/>

<http://www.clubpequeslectores.com/>

Ejemplos prácticos:

1. ¿Cómo hacer un bote de la calma?



- Llenar el frasco con agua un poco más de la mitad.



- Echar dos cucharadas soperas de pegamento con purpurina y remover bien.



- Escoger un color y echar tres cucharaditas de postre llenas de purpurina.
Remover



- Añadir una gota de colorante alimentario del color que más te guste y vuelve a remover.



- Cerrar el bote con la tapa y añadir pegamento a la tapa para cerrar herméticamente.



- ¡Ya la tienes! ¡Bienhecho!



2. Recetas sencillas

Receta Peppa Pig



Ingredientes

3 rebanadas Pan De Molde

1 bote nutella

lacasitos

Utensilios

Cuchara, Cuchillo, Moldes Con Forma De Aro y Platos

Pasos

1. Corta las tres rebanadas de pan en círculos de distintos tamaños: pequeño, para el hocico; mediano, para la cara; y grande, para el cuerpo del cerdito, como muestra la foto. Puedes usar moldes en forma de aro o los platos que tengas en casa.
2. Para las orejas: corta la parte más oscura del pan de molde, la corteza, utilizado y forma 2 triángulos.
3. Para el hocico: coloca dos lacasitos marrones.
4. Ahora, unta la nutella en los círculos pequeño y mediano; luego, pégalos uno sobre otro, teniendo como base el círculo más grande. Luego, pon las orejitas del cerdito en el círculo mayor.
5. Finalmente, echa la nutella en la manga pastelera y dibuja la carita del cerdito, como muestra la foto.

Receta Rollitos



Ingredientes

4 rebanadas Pan De Molde

Nutella

Rosquilla o palito de pan

Utensilios

Cuchillo, moldes y manga pastelera.

Pasos

1. Corta el pan de molde, con el molde en forma de círculo hasta que tengas 6 círculos de pan.
2. Unta la nutella en las lonchas de pan hasta que tengas tres a un lado y tres al otro lado
3. Luego atraviesa con un palito o rosquilla para formar las pesas.
4. Por último decora como tú quieras.

Receta Osito



Ingredientes

Pan De Molde

Nutella

lacasitos

Utensilios

Cucharita, Cuchillo, Manga Pastelera, Papel Molde

Pasos

1. En una hoja de molde haz la figura de la cabeza de un panda.
2. Luego, ponla sobre el pan de molde y traza la figura de la cabeza del panda. Con la ayuda de un cuchillo córtala cuidadosamente.
3. Cuando tengas dos cabezas de oso panda cortadas únelas poniendo nutella por en medio.
4. Una vez unidas, con una cucharita coge nutella y dibuja los ojos y las ojeras del panda.
5. Pon los ojos de lacasito blancos.
6. Finalmente, coge una manga pastelera y dibuja la boca y el hocico (el hocico también puede ser un lacasito marrón) del oso panda como muestra la foto.

3. Cabezón de Pelo

Materiales:

Una media de nylon Aserrín fino Semillas de césped o alpiste hilo goma eva.

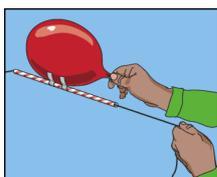
Paso a paso:

Para comenzar se debe cortar la media de nylon desde la punta hasta la rodilla y **colocar allí bastantes semillas** y luego el serrín. Apretar bien formando una esfera y cerrar el nudo. Da vuelta a la media de modo que **queden las semillas hacia arriba**.

Pellizcar un pedacito de media con relleno y enróllalo con hilo **para formar la nariz**. Pueden también hacer las orejas. Pegar sobre la cara ojitos de pegatina o de goma eva y también bocas, gafas de alambre y todo lo que se os ocurra. **Remojar el muñeco** durante 15 minutos y luego colócalo sobre un plato pequeño. Deberás humedecerlo un poco día a día, **cuidando no excederse con el agua**.



4. La Carrera de globos cohete



<https://www.youtube.com/watch?v=aasBLVUyI2o>

Instrucciones a seguir:

- Cortad los mismos trozos de cuerda que participantes seáis en casa, tienen que ser trozos iguales, 2 veces más largo que vosotros.
- Poned una silla por cada miembro de la familia en una línea al lado de la otra.
- Atad cada cuerda al respaldo de una silla.
- Coged cada uno una cañita y un globo.
- Meted la cuerda por la cañita.
- Hinchad el globo, no le hagais nudo pero mantenedlo cerrado sujetando el agujero con tus dedos bien fuerte.
- Pega el globo hinchado a la cañita utilizando cinta adhesiva.
- Cuando todos tengáis el globo hinchado y con la cuerda bien estirada contad hasta 3 y soltad los globos (1, 2,3 ¡ya podéis soltar los globos!)

Fdo. Alba Fernández Morales
Graduada en Pedagogía Terapéutica
Máster en Orientación Educativa.
Col. Nº 48059

Fdo. Laura Altred Tormo
Psicóloga
Col. Nº M-24302

De conformidad con lo establecido en la normativa vigente en Protección de Datos de Carácter Personal, le informamos que sus datos serán incorporados al sistema de tratamiento titularidad de DELETREA SLP con CIF nº B82904129 y domicilio social sito en DOCTOR ESQUERDO 82 ESC 2 BJO B 28007, MADRID, con la finalidad de poder remitirle la correspondiente factura. En cumplimiento con la normativa vigente, DELETREA SLP informa que los datos serán conservados durante EL PERIODO LEGALMENTE ESTABLECIDO DELETREA SLP informa que procederá a tratar los datos de manera lícita, leal, transparente, adecuada, pertinente, limitada, exacta y actualizada. Es por ello que DELETREA SLP se compromete a adoptar todas las medidas razonables para que estos se supriman o rectifiquen sin dilación cuando sean inexactos. Podrá ejercer los derechos de acceso, rectificación, limitación de tratamiento, supresión, portabilidad y oposición/revocación, en los términos que establece la normativa vigente en materia de protección de datos, dirigiendo su petición a la dirección postal DOCTOR ESQUERDO 82 ESC 2 BJO B 28007, MADRID o bien a través de correo electrónico INFO@DELETREA.ES.