

ACTIVIDADES PARA HACER EN CASA:

El tiempo que compartimos en familia hace la diferencia durante la cuarentena.



Espacios para la lectura, para conversar y hacer cosas que, usualmente, las personas dejan de lado por falta de tiempo. Leer en familia. La lectura en familia resulta sumamente emocionante y placentera.

Cocinar con los niños y potenciar la alimentación saludable, es buena idea invitarles a cocinar, limpiar, guardar la ropa, mover los muebles hacer cambios en casa, etc. Siempre sin forzarles. Podemos plantear la limpieza como un reto, un juego, todo se puede hacer de forma divertida. Además, de esta forma ellos se sientan útiles y comprenden que su colaboración es muy importante.



Dedica un rato cada día a apagar todos los aparatos electrónicos y hacer otro tipo de actividades como jugar juntos a juegos de mesa, construir rompecabezas, jugar stop, triqui, e inventar muchos más; crear historias con sus muñecos, construir con legos y fichas. Pueden jugar de forma colaborativa, cooperativa, sin competitividad, simplemente con el fin de divertirse en familia.

DEDICAR UN TIEMPO A LA COMUNICACIÓN

Las familias pueden aprovechar el estar en casa para reforzar los vínculos, para aprender a conocerse de verdad. Nos pasamos la vida separados unos de otros. Instauraremos un momento al día (o varios) para comentar como nos sentimos, para hablar de lo que extrañamos, para hacer partícipes a los demás de nuestros pensamientos, para proyectar juntos lo que vamos a hacer cuando todo termine y para sentir que estamos juntos en sintonía con el otro.



Ejercitar su cuerpo a diario, buscar la forma de que puedan descargar su energía en actividades físicas, yoga, baile, aeróbicos entre otros. Puedes conectarte a clases on-line que nos brinda el INDER. Lo ideal es que las realicen juntos en familia. Pueden también inventar historias, crear disfraces, escribir una obra de teatro y representarla, bailar... crear un cómic, inventar canciones y cantar juntos a todo pulmón.

Facíltale la socialización a distancia.

Resulta inevitable que los niños, y nosotros, extrañemos el contacto con la familia y los amigos, para mantener el contacto con las personas cercanas, las videollamadas grupales son una opción, podemos compartir a diario un tiempo de contacto con familiares, amigos del colegio, primos, entre otros. Las nuevas tecnologías nos ofrecen plataformas para acercarnos.

Quédate en casa, en tu hogar. Es tu lugar feliz, es tu espacio, una oportunidad que nos da hoy la vida para compartir tiempo con las personas que más amamos.

**“Cúídate,
cúídame, cúídalos, cuidémonos...”**

