

Equipo de Formación
Convivencia - Orientación

En esta cuarentena, se ha hecho difícil la convivencia dentro de los hogares por los trabajos escolares, problemas con la conectividad, problemas económicos, de salud, entre otros, especialmente cuando hay niños y adolescentes. Evitemos que los hijos/as se quieran entretener sólo con el celular y/o a veces con el computador y no encuentren otro tipo de entretención.

En este primer documento entregaremos algunas ideas para aprovechar la instancia de estar juntos en casa y realizar actividades diversas que pueden servir para el futuro. La próxima semana vendrán nuevas ideas.

1) CREAR SUS PROPIOS CONTENEDORES DE RECICLAJE, aprendiendo la importancia de las 3R (Reusa-Reduce-Recicla), para qué sirve y cómo se puede trabajar.

Sirven 3 cajas de cartón que ellos mismos pueden adornar y pintar/forrar de colores Amarillo – Azul – Gris. Se aprenderá a reciclar en familia, depositando plásticos y latas en el contenedor amarillo, papeles y cartones en el azul y vidrio en el gris.



2) CULTIVAR MINI HUERTOS

Entretenerse con tierra, agua y semillas o legumbres. Trabajando en sus huertos, conecta los hijos/as con la naturaleza, los relaja y en este tiempo de cuarentena, les ayuda también a cultivar la paciencia.

Si no hay tierra, pueden ocupar algodón humedecido y ponerlo junto con las legumbres, en frascos de vidrio, tarros o vasos de yogurt y ponerlos en un lugar que les llegue la luz.



3) CREAR SU PROPIA CÁPSULA DE TIEMPO

Estamos viviendo un momento único en nuestras vidas y vale la pena guardar testimonios y objetos de este suceso. Posibles actividades:

- a) Dibujar algo de lo que han vivido de la pandemia en familia.
- b) Los integrantes de la familia pueden escribir mensajes de aliento que son típicos de este momento (Ej: Quédate en casa) o expresar sus emociones o contar situaciones que les ha tocado vivir.
- c) Recortar y pegar fotos, noticias o fotos en familia.
- d) Escribir acerca de lo que harán cuando puedan salir, qué harán en el colegio, cuando se vuelvan a reunir con sus amigos, etc.

Guardar todo lo que quieran en una caja que también pintarán, adornarán y dejarán en un lugar fijo de la casa.



4) APRENDER A JUGAR AJEDREZ

Se puede crear el tablero y sus piezas o pueden jugar en internet, donde también hay tutoriales para aprender.

Este juego permite entrenar la lógica y la concentración, infunde confianza y autoestima y ayuda en el reconocimiento de reglas.



5) FOMENTAR LA LECTURA

La lectura tiene muchos beneficios: activa el cerebro, incentiva la atención y la concentración, se adquiere más vocabulario, se manejan expresiones y estructuras gramaticales. Cultiva la imaginación y la creatividad.

Podemos aprovechar el tiempo para leer en familia. Se pueden reunir en un horario establecido y cada uno cuenta de qué se trata lo que está leyendo y cómo va avanzando. Es una buena estrategia para que los hijos e hijas se encanten con la lectura.

