GUÍA PARA FAMILIAS

¿Qué puedo hacer estos días en casa con los niños/as?

Ante todo mantener la calma, hay muchas ideas que puedes hacer con tus hijos/as para que estos días sean llevaderos.

Debemos coger lo positivo de todo esto, y el mensaje que debemos llevarnos es que vais a poder pasar tiempo con vuestros hijos/as, ese tiempo que a veces el trabajo impide que tengáis.

Estos días pueden servirnos para observar, ofrecer oportunidades de aprendizaje y autonomía y establecer rutinas necesarias.

Lo primero que os aconsejo es que establezcáis RUTINAS.
Por lo general, a los niños/as a suelen causarle tranquilidad y seguridad, aunque tampoco hay que cumplirlas a rajatabla, pues en muchas ocasiones son los niños/as los que marcan el ritmo y los tiempos según sus necesidades.

Involucrar e implicar a los niño/as en casa y realizar actividades con la familia, favorece su sentido de pertenencia y su autoestima, y esta puede ser una buena ocasión para ello.

En mi experiencia, algunas rutinas que funcionan en mi día a día con niños son las siguientes:

1 Damos la bienvenida al día

- Canción de buenos días. Ejemplo: https://youtu.be/xkSob4DrQm0
- Soplamos una vela después de contar hasta 10 o usando un reloj de arena (dependiendo de la edad del niño/a.
- Decimos algo por lo que nos sentimos agradecidos/as.
- Hacemos una pequeña asamblea usando un objeto para el turno de la palabra en la que cada uno/a puede expresar lo que siente o contar aquello que le apetezca.
- Conversamos sobre el tiempo que hace hoy.

2 Preparamos el desayuno juntos/as

- Podemos hacer partícipes a los niños/as en el momento del desayuno mostrándoles primero cómo preparamos los alimentos (untar el pan, verter la leche en el vaso, exprimir naranjas, pelar y cortar fruta...). Siempre fomentando la autonomía
- Cuando terminemos, podemos dejar que el niño/a limpie la mesa y recoja los utensilios.
- Según la edad, también pueden fregar los platos o vasos que hayan utilizado.

*Esta secuencia la podéis aplicar también en el momento de la comida o cena.

3 Tareas del hogar

- Los niños/as pueden participar en las tareas del hogar, y suelen sentirse muy útiles si les permitimos realizar tareas que normalmente realiza el adulto/a.

- Ejemplos:

1. Hacer la cama y ordenar el cuarto
2. Regar y limpiar las hojas de las plantas
3. Limpiar cristales
4. Barrer y fregar el suelo
5. Limpiar la mesa
6. Limpiar el polvo
7. Pasar la mopa
8. Lavar la ropa
9. Tender
10. Cuidar de las mascotas

4 Higiene personal

- Es importante y más en la situación en la que nos encontramos, que exista una higiene personal, y que los niños/as aprendan cómo peinarse, asearse, vestirse... de forma autónoma.

- Ejemplos:

1. Peinarse y asearse
2. Lavarse las manos
3. Lavarse los dientes
4. Limpiar los zapatos
5. Vestirse
6. Ordenar el armario
7. Ofrecer propuestas para que aprendan a abrocharse y desabrocharse (cordones, botones, velcros, cremalleras...)

5 Actividades diversas

- Os facilito algunas ideas para que hagáis en cualquier momento del día.
- Es importante tener en cuenta la edad del niño/a, y adaptar las actividades si es necesario.

¡Aquí van algunas ideas!

1. Actividades de arte

Pintar con las manos, con los pies, con pincel, con esponjas, acuarelas, collages, pintar elementos naturales como piedras, hojas o piñas...

2. Preparar masa de sal

Los niños/as pueden modelar con moldes de galletas, con las manos, construir formas... y luego hornear las creaciones y pintarlas.

La receta es la siguiente:

- 2 vasos de harina
- 1 vaso de sal
- 1 vaso de agua al que podmemos añadir colorante

3. Practicar yoga

Hay infinidad de recursos de imágenes de posturas, vídeos, meditaciones para niños/as...

4. Preparar alguna receta sencilla

Aquí hay infinidad de posibilidades (Batido de fruta, galletas de avena y plátano, bizcocho...)

5. Leer cuentos

Podéis contar cuentos o historias, hacer un teatro, disfrazaros...

6. Música

Siempre es buen momento para cantar canciones, tocar instrumentos, recitar rimas...
Os recomiendo escuchar las rimas de Tamara Chubarovsky. Son maravillosas

7. Experimentar con diferentes texturas

A veces nos da miedo realizar este tipo de actividades porque pueden parecer engorrosas o porque se suele ensuciar la casa, pero... ¿Qué mas da? Lo imporante es ofrecer propuestas que ayuden a los niños/as a descubrir y experimentar

*Podéis ofrecerles arena, agua, espuma, tierra, legumbres, etc. y herramientas (palas, cucharas, recipientes...)

8. Hacer experimentos

En Internet hay muchas ideas de experimentos con niños/as, pero dos que les suelen gustar mucho son:

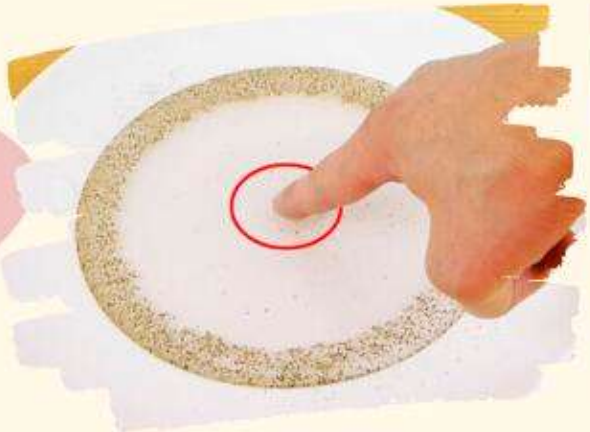
Arcoiris

Necesitaréis:
- Lacasitos
- Agua caliente
- Un plato

Volcán

Necesitaréis:
- Agua
- Bicarbonato
- Vinagre
- Colorante

Para explicar el tema de los virus, podéis hacer el de la pimienta que huye



Necesitaréis:
- Pimienta
- Agua
- Jabón
- Un plato

9. Actividades de motricidad fina

Para trabajar el movimiento de la pinza y la motricidad fina, os dejo por aquí algunas ideas:

Puzzles

Cucharear o trasvasar sustancias de un recipiente a otro

Abrir y cerrar botes o monederos

Ensalzar

Coser

Abrir candados

Abrir y cerrar pinzas

10. Actividades de lenguaje

Esta puede ser una buena ocasión para aprender palabras nuevas y vocabulario. Podéis ayudaros de imágenes reales, libros, revistas...

En www.creciendoconmontessori.com, podéis encontrar muchos recursos de lenguaje que os animo a explorar. Podéis aprender juntos/as el nombre de los insectos, animales, dinosaurios, medios de transportes, planetas...

No debemos olvidar que también es importante favorecer el juego libre y no estructurado ofreciendo propuestas como piezas de madera, piedras, elementos naturales...

La actividad y el juego no dirigido es muy importante para fomentar la creatividad e imaginación de los niños/as.

De igual modo, debemos buscar la forma de satisfacer la necesidad de movimiento de niños/as. Si tenéis jardín, perfecto, pero si no, podemos realizar circuitos de obstáculos, bailar, jugar a la pelota... y habilitar una zona donde puedan saltar y moverse en libertad y sin peligros.