

#Quédateencasa

Estimados Estudiantes y Apoderados:

Junto con saludar; como equipo psicoeducativo, queremos ser un apoyo en estos momentos de incertidumbre, y que implican un gran desafío para todos.

Hemos visto “memes” o publicaciones que señalan que es primera vez que podemos ayudar a la humanidad “haciendo nada”, aludiendo que quedarse en casa es “hacer nada”, pero no es así.

El quedarnos en casa, no es fácil, estamos ante un escenario imposible, hay temor e incertidumbre respecto a cómo se desarrollará esta pandemia en el país y temor por nuestros seres queridos, abuelos, padres y personal de salud que se encuentra en riesgo. Y, ante todo este escenario debemos, además, hacernos cargo de nuestros niños en casa, explicarles lo que está ocurriendo, sin alarmarlos, transmitiendo tranquilidad; por otro lado, acompañar a nuestros hijos en su desarrollo académico y por si fuera poco responder ante nuestras responsabilidades laborales, ya sea presencialmente o a través de medios tecnológicos.

Ante este escenario, hemos recibido muchas publicaciones, guías, actividades entretenidas para estar en casa, pero no siempre les prestamos atención. Es por ello que, en esta oportunidad, queremos organizar esa información y dejarla a disposición para que, en el momento que lo estimen pertinente puedan incorporarla a su rutina familiar o personal.

Con cariño

Equipo Psicoeducativo

Colegio Pumahué Temuco

INFORMACION PARA NIÑOS SOBRE COVID-19

Presentamos algunos cuentos para explicar a los niños y niñas qué es el coronavirus (covid – 19). A algunos niños (más que a otros), puede llamarles la atención el ¿por qué estamos en casa? o ¿Por qué ya no vamos al colegio y hacemos tarea en casa?. Algunos de ustedes ya habrán logrado explicarles, o quizás contado algunos de estos cuentos a sus pequeños, pero si no lo han hecho aún, los invitamos a que puedan conversar y explicarles a los niños y niñas lo que está ocurriendo, de una manera sencilla, clara y positiva con los siguientes recursos de apoyo.

1 Rosa contra el virus

Del **Colegio Oficial de la Psicología de Madrid**. Es un cuento que puede ser útil para explicar a niños y niñas que es un virus, estrategias para no enfermarse y a gestionar o canalizar sus emociones. La lectura de este cuento debe ser mediada por un adulto. Además, ofrece actividades relacionadas.



https://marketing.editorialsentir.com/contenidosadicionales/Cuento_Rosa_contra_el_virus.pdf

2 El escudo protector contra el rey virus

De la psicóloga **Guadalupe del Canto**. Es una narración didáctica con atractivas ilustraciones donde se enumeran todas las medidas preventivas que deben tener en cuenta los chicos y chicas para no enfermarse con coronavirus, y ofrece recomendaciones para las mamás y papás.



<https://www.elterritorio.com.ar/pdf/Coronavirus2.pdf>

<https://www.youtube.com/watch?v=xLSI53FWRU4>

3 Hola! Soy un virus

Cuento creado por la psicóloga **Manuela Molina**, ayuda a comprender qué es el covid – 19, sus síntomas y cómo evitarlo.



<http://www.crececontigo.gob.cl/wp-content/uploads/2020/03/COVIBOOK-Espan%CC%83ol.pdf>

<https://www.youtube.com/watch?v=ah0U6xbm8po>

PARA ESCUCHAR Y MIRAR

1 Ondamedia.cl

Películas chilenas gratuitas.

2 Mazapan (YouTube y Spotify)

<https://www.youtube.com/channel/UCtuM7OIFEpXToYT->

3 Cuenticuenticos (YouTube y Spotify)

<https://www.youtube.com/channel/UCNRD6l1Kzuw63yL35n>

4 Duo Tempo Sol (YouTube y Spotify)

<https://www.youtube.com/user/TiempodeSol>

5 Tikitiklip (YouTube y Spotify)

<https://www.youtube.com/channel/UCy6Jth0W9s0bkTzxThN>

6 Cuenta Cuentos Isabel Montero

<https://www.youtube.com/user/BeatrizMontero>

ACTIVIDAD FISICA PARA HACER EN CASA

Al estar en cuarentena, nuestra actividad física regular se ve muy disminuida, y es complejo además cuando no tenemos el espacio adecuado, ni los recursos a mano. Sin embargo, motivar a nuestros hijos y a nosotros mismos, a realizar algunas rutinas de actividad física es de suma importancia para mantenernos sanos, además de gastar energía acumulada. Te invitamos a incorporar en la rutina diaria alguna de las siguientes actividades.

1 Zumba kids

Es una adaptación de la disciplina original para que también los más pequeños de la casa puedan hacer ejercicio y pasarlo bien al mismo tiempo. Tiene beneficios como mejorarla coordinación, memoria, liberar estrés y quemar calorías.



<https://www.youtube.com/watch?v=ymigWt5TOV8>

<https://www.youtube.com/watch?v=FP0wgVhUC9w>

https://www.youtube.com/watch?v=JMfWq_KotzE

<https://www.youtube.com/watch?v=pkRTgXy4HeQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=pkRTgXy4HeQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=GRM9h8EQ6Bw>

<https://www.youtube.com/watch?v=U53wcbyLoo>

<https://www.youtube.com/watch?v=t6PmB6tMBOc>

https://www.youtube.com/watch?v=-1PuS_MkOZU

2 Team Brave X

Cuenta de Instagram que sube desafíos de actividades físicas para niños y niñas, en español y en inglés por lo que es perfecta para niños del programa bilingüe y para aquellos que quieren practicar.



https://www.instagram.com/p/B-F2m19DZJu/?utm_source=ig_web_copy_link

3 Motricidad gruesa con niños

Elige educar plantea una serie de actividades para estimular la motricidad gruesa. Estas actividades se pueden realizar con material que tenemos en casa y adecuar para hacerlas bajo techo y en exterior.

https://eligeeducar.cl/10-formas-trabajar-la-motricidad-gruesa-los-ninos?_cf_chl_jschl_tk_=94c1a5eb4232441088955a0b9e0a0436653c7e16-1585616995-0-AQYd5GjsCIRqXH43MBo1gn1my4JHP7NowRF7cJNiWwNjdLIRk56KggktxR33z0eVQc3iNKtTV5jVF9xZftGobxLx03S4ubqyR-pmS5CNco5R13pg38WRAjks4bkSyUDui2ZemYgmgPplPvd-5OaQDbxUjxdW3Gkij6yJCE5xnFJwaaDFEa-1c6YGa4Hd-

ACTIVIDADES EN FAMILIA

1 Juegos de mesa

En ocasiones tenemos nuestros juegos de mesa olvidados o apilados en algún lugar, es momento para reconectarnos con ellos y jugar todos en familia, no son con los pequeños, también es un momento de compartir con los más grandes, incluso una partida de carioca.

2 ¿Qué falta?

Se trata de un escondite visual. Pedir al que *la pille* o *encuentre* que observe bien la sala donde estén y que cuando acabe, salga de ella. Los que se quedan han de decidir esconder un objeto que haya estado visible. Al entrar *el que pilla* a la habitación ha de descubrir el objeto que falta.

3 Dibujo colectivo

Con un papel en blanco el primero dibuja una línea, el siguiente continúa el dibujo por esa línea y así cada uno continuando por turnos hasta que entre todos consideremos que el dibujo esté acabado. Aconsejo que cada uno tenga un color diferente así podemos reconocer nuestra parte del dibujo y quedará mucho más colorido. Simple pero muy divertido.

4 ¿Quién soy?

Es divertido jugar con un grupo grande de personas. A uno se le tapa los ojos y delante de él se pone una persona que ha de adivinar quién es sólo tocándole la cara. Otra persona puede preguntar *¿quién soy?* para que la voz despiste y sea más sensorial el juego.

Otra versión puede constar en pegar una tarjeta en la frente de cada, pueden ser miembros de la familia o personajes conocidos, cada uno deberá adivinar que personaje tiene en la frente haciendo preguntas a los demás. Opciones de aplicación para celular "*¿Quién soy Chile?*" o *Charades app - ¿qué soy yo?*"

5 Bolsa Sensorial

Poner en una bolsa oscura (o caja) diferentes objetos que encuentres cerca (figuras, juguetes, adornos, frutas, etc.) y pide a cada persona que meta la mano. Sin mirar, sólo con el tacto, ha de adivinar de qué objeto se trata.

ACTIVIDADES EN FAMILIA

6 Hacer un álbum con fotos

Con la fotografía digital muchos hemos dejado de imprimir las fotos que tenemos y en ocasiones las guardamos en computador. Podemos revisar las fotos en familia y escoger juntos las que se pondrán en el álbum familiar. El revisar estas fotos sin duda dará pie a contar y recordar historias y anécdotas familiares. Si es que podemos imprimirlas podemos decorar un álbum familiar.

7 Jugar Videojuegos

Es la oportunidad que tenemos para conocer el mundo de los video juegos que utilizan nuestros hijos/as y jugar con ellos, pedirles que nos enseñen y pasar tiempo en familia.

8 Pintura Familiar Gigante

Esta es una actividad entretenida para hacer con niños de todas las edades, y consiste en cubrir una muralla -o espacio grande- con papel, para hacer una obra de arte colectiva. Deja muchos lápices de colores, stickers, témperas, etc, cerca de la muralla de papel y ve lo que la imaginación familiar puede crear.

9 Acampar bajo techo

Tener la cocina a cinco pasos y el baño a 10 es la parte favorita de acampar bajo techo para los padres. A los niños les encanta la idea de hacer algo distinto, como no dormir en su cama, y estar toda una noche junto a sus papás o hermanos. Para acampar bajo techo no necesitas una carpa, pero si tienes una te recomiendo armarla para hacer la experiencia aún más entretenida, y si quieres sorprender a tus hijos y dar un ambiente más real, apaga la luz y sólo usa linternas una vez que el sol se vaya.

10 Hacer videos divertidos

No necesitamos una cámara profesional para hacer un video, con la familia podemos pensar en algún miembro de nuestra familia que no podamos ver o que se encuentre lejos y queramos entregarle felicidad e idear un video familiar que le pueda subir el ánimo. Pueden ser entrevistas a los miembros de la familia o crear un personaje.

APPS PARA NIÑOS

1 Smile and Learn



Además del canal de YouTube, encontrarán disponible la app con diversos juegos, videos y cuentos para niños de 3 a 12 años. Se encuentra disponible en 5 idiomas, y pretende que los niños entrenen sus inteligencias múltiples y capacidades cognitivas, mientras se divierten.

2 Academons



Aprende jugando. Tiene más de 10.000 juegos que ayudarán a los niños a reforzar materia de forma divertida, pensada para niños de 8 a 12 años.

3 BrainPOP



Breves películas animadas y didácticas sobre diversos asuntos, como hechos históricos, ciencia, literatura y matemáticas, dirigidos principalmente a estudiantes de 6 a 17 años.

4 Recursos en Instagram y Pinterest



No es una app para niños, pero te permite encontrar ideas a través de imágenes, con enlace a variados recursos. Solo debes buscar palabras claves y encontrarás un mundo de ideas e inspiración. Te sugerimos: "actividades con niños" "juegos en familia" "manualidades niños" "actividades en casa", etc.



Tampoco es una app para niños, pero puedes seguir a personas que se dedican a compartir material, videos, actividades, etc. Acerca de variados temas. Te recomendamos:

@MotherCould - @Funtastic.mom - @trastadasdemama

RECURSOS CULTURALES

Este tiempo en familia, es perfecto para que aprendamos cosas juntos. La situación sanitaria mundial, hizo una invitación a que muchos museos y bibliotecas abrieran sus puertas virtuales de forma gratuita, permitiéndonos disfrutar de su contenido desde la comodidad de nuestras casas.

1 Teatro Municipal de Santiago

“Temporada Delivery”, es la apuesta digita del Municipal de Santiago, en el marco del periodo de cuarentena en el que está nuestro país.



<http://municipal.cl/entries/-municipal-delivery-opera-ballet-y-musica-a-domicilio>

2 Biblioteca Digital Mundial

UNESCO puso a disposición su biblioteca digital mundial que cuenta con más de 19.000 artículos para que las familias puedan invertir su tiempo con artículos históricos



<https://www.wdl.org/es/>

3 Biblioteca Pública Digital

Es un servicio gratuito de préstamo de libros digitales, dirigido a todos los habitantes de Chile, y chilenos residentes en el extranjero.



<https://www.bpdigital.cl>

4 Opera de Bolshoi

El Teatro de Bolshoi de Rusia transmitirá en su canal de Youtube su "Colección Dorada" a las 19:00 horas de Moscú y quedarán disponibles por 24 horas.

Próximas funciones:

01 abril: La novia del Zar

04 abril: Marco Spada

07 abril: Boris Gudonov

10 abril: El cascanueces

<https://www.youtube.com/user/bolshoi>

YOGA Y MEDITACION

Cuando tenemos niños pequeños, encontrar tiempo para hacer ejercicio puede ser en una misión imposible. Sin embargo, el yoga es una alternativa ideal porque, además de relajarnos, permite tonificar los músculos y, por si fuera poco, se puede practicar con los pequeños. Mindfulness no es otra cosa que estar conscientemente en el momento presente, queriendo comprender qué es lo que ocurre aquí y ahora. Sin juzgar, ignorar, sin dejarse arrastrar por el ajetreo de cada día.

1 YOGIC

YOGIC es un canal de YouTube para niños, de contenido didáctico y divertido en formato "cápsula" de hasta 5 minutos de duración.



<https://www.youtube.com/channel/UC8m4ehVIJWKwJgK5ZfUxgkg>

2 Smile and Learn - Yoga

Es un canal con contenido infantil variado. Dentro encontrarás una sección de capsulas de yoga infantil.



https://www.youtube.com/playlist?list=PLBaI9AttAE0trW71zxDCcoo4mA0Si5B_n

3 Yoga Woman

Página de Instagram, que imparte clases de yoga online para adolescentes y adultos, a las 19:00 hrs.

https://www.instagram.com/yoga_woman/

4 Apps para meditar



SEI



CALM



HEADSPACE

RECURSOS EDUCATIVOS

Distintos sitios nacionales e internacionales, ponen a disposición una serie de herramientas educativas para colaborar con la emergencia sanitaria por la que el país y el mundo atraviesa, con el fin de apoyar a los niños, niñas y adolescentes que permanecen en sus casas.

1 Del jardín a la casa - JUNJI

Junji apoya a las familias que tienen a sus hijos e hijas en casa como medida de prevención frente al Coronavirus. Ponen a disposición contenido pedagógico a través del sitio web, para que puedan mantener la actividad educativa.



<https://www.junji.gob.cl/educacion-parvularia/#temas-de-interes>

2 Aprendo en Línea - Mineduc

Material de apoyo del Ministerio de Educación para la revisión de contenidos por niveles, desde casa. Además encontrarás una sección para preparar PSU



<https://curriculumnacional.mineduc.cl/estudiante/621/w3-channel.html>

3 Pixar in a box - Pixar

Herramienta en línea que enseña técnicas de animación a través de las matemáticas, ciencias y arte. Disponibles en español



<https://es.khanacademy.org/partner-content/pixar>



COGNITA