



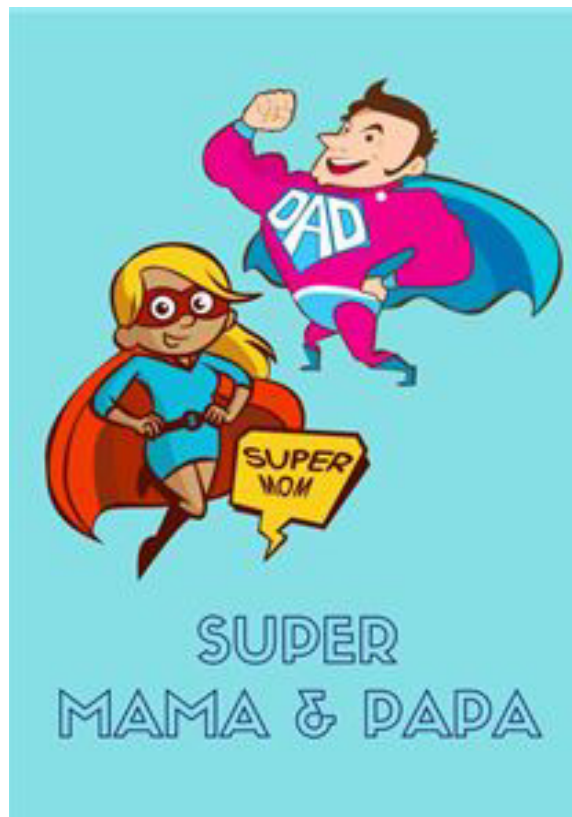
**MEDIDAS DE AUTOCUIDADO
PARA PERSONAS A CARGO DE
NIÑOS Y NIÑAS**

Equipo de convivencia Escolar

✓ **No te exijas demasiado.**

Nadie puede ser un/a súper mamá/papá, profesor/a, esposo/a las 24 horas al día, los 7 días a la semana.

Elije tus batallas. Enfócate sólo en lo que es realmente importante.

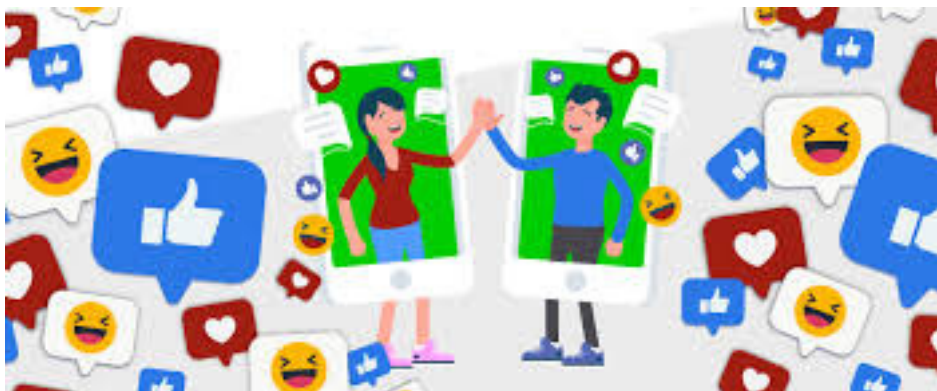


✓ **Date el permiso para sentirte confundido y, a veces, superado con la situación similar.**

Busca apoyo en adultos que estén pasando por una situación similar.

Un llamado o whatsapp puede ayudar; compartir frustraciones y también aciertos.

Ayuda a disminuir el aislamiento psicológico.



✓ **Sé flexible.**

Hazte la idea que las cosas no estarán tan ordenadas como siempre y que los niños y niñas verán más tv (o pantallas) de lo habitual.



✓ **Confía en ti y en tu familia.**

Probablemente lo están haciendo mejor de lo que crees dadas las circunstancias.



✓ **Tú también necesitas tu espacio.**

Si puedes, instaura momentos en que puedas estar a solas o en tranquilidad.



Actividad: Cuento “Hibernando”

Objetivo: Ayudar a los niños y niñas pequeños/as a entender la cuarentena y procesar sus emociones.



Filipo es un oso y tiene 3 años. Le gusta mucho jugar con sus amigos en el bosque, buscar miel en los árboles y estar con sus papás.



¿Qué te gusta hacer a ti?

Filipo vive en un lugar que en invierno hace mucho frío. Tanto, pero tanto frío, que si sale a jugar, se puede enfermar. Para que esto no pase, se queda todo el invierno junto a su familia protegido dentro de su cueva.



A veces las personas también se quedan en sus casas para protegerse.



Esto lo hacen porque las casas y las cuevas son muy seguras.



Filipo a veces echa de menos a sus amigos y le dan ganas de ir al bosque a jugar con ellos. Sus papás le recuerdan que no puede salir porque afuera hace mucho frío y se puede enfermar. A Filippo le da pena y se pone a llorar.



¿Tu echas de menos a alguien?

Filipo lo pasa bien dentro de la cueva. Le gusta hacer galletas, leer cuentos, disfrazarse y tocar instrumentos con sus hermanas.



¿A qué te gusta jugar dentro de tu casa?

Sus padres entienden su pena.
Saben cuánto le gusta con sus
amigos. Lo abrazan hasta que se
siente mejor.



*¿Qué cosas te ayudan a sentirte mejor
cuando estás triste?*

A veces Filipo le da rabia tener que estar encerrado. Tanta rabia que le dan ganas de gritar. Pero después de un rato se tranquiliza y encuentra algo entretenido que hacer.



¿Cuándo fue la última vez que sentiste rabia?

¿Qué cosas te ayudan a calmarte?

Actividad: “Aprendo divirtiéndome”

Objetivo: Aprender a través de juego.

1. **Hacer dictados con los niños/as:** Los dictados son uno de los ejercicios más completo que podemos hacer a los niños. Por si no estás muy inspirado busca textos útiles que ayuden a tus hijos a revisar las reglas de ortografía.
2. **Organizar una obra de teatro en casa:** A tus hijos, ¿les gusta el teatro? Es una actividad muy divertida que, además, les ayuda a vencer la timidez y les permite trabajar la memoria (al tener que aprenderse el papel que les toca representar).
3. **Leer sobre los personajes famosos:** ¿Quién fue Leonardo Da Vinci? ¿Cleopatra? Las biografías, convertidas en cuento, divertirán y enseñarán mucho a los niños y niñas de la casa.
4. **Jugar al stop o bachillerato:** Se debe completar cada categoría con la letra correspondiente. Categorías: Letra/Nombre o apellido/Ciudad o país/Animal/ fruta o verdura/ cosa o color). Se le da puntuación por cada acierto y gana quien tiene más puntaje.

Actividad: "Cocinando en Familia"

Objetivo: Realizar recetas en familia, ayudando en la preparación de cada receta.

Galletas dulces



Ingredientes:

- 2 Tazas harina 0000
- 1/2 taza azúcar
- 1 huevo o dos si hace falta
- 125 grs manteca pomada
- c/n Esencia de vainilla

Preparación

1. Colocar en un bols la harina, la manteca pomada, el azúcar, la esencia de vainilla y el huevo.
2. Unir todos los ingredientes. Pre calentar el horno a 180 gr (dependiendo el horno).
3. Una vez hecha la masa, estirar no tan fina y hacer los círculos o de la forma que quieras.
4. Ubicar las galletitas en un molde enmantecado previamente y llevar al horno hasta que estén doradas y listo. ¡A disfrutar!

Queque económico



Ingredientes:

- 1/2 taza aceite
- 1 1/2 taza azúcar
- 5 tazas harina
- 2 cucharadas polvos de hornear
- Ralladura de limón
- 1 taza agua

Preparación

1. Mezclamos el azúcar y el aceite, hasta juntar todo.
2. Agregamos los huevos uno a uno y la ralladura de limón.
3. Agregamos los polvos de hornear.
4. Agregamos la harina previamente cernida junto con el agua
5. Luego al horno por 40 min
6. Con esta receta salen dos quequitos.

Actividad: "Juegos de Ocio"

Objetivo: Trabajar memoria, concentración y atención.

- Diferencias:

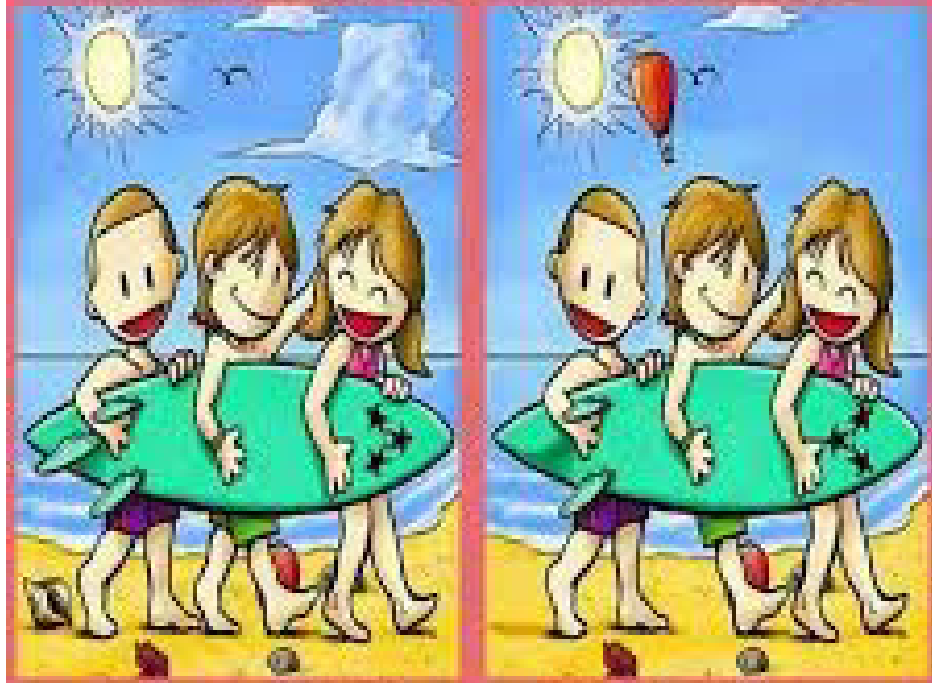
Encuentra las diferencias en las dos imágenes similares.



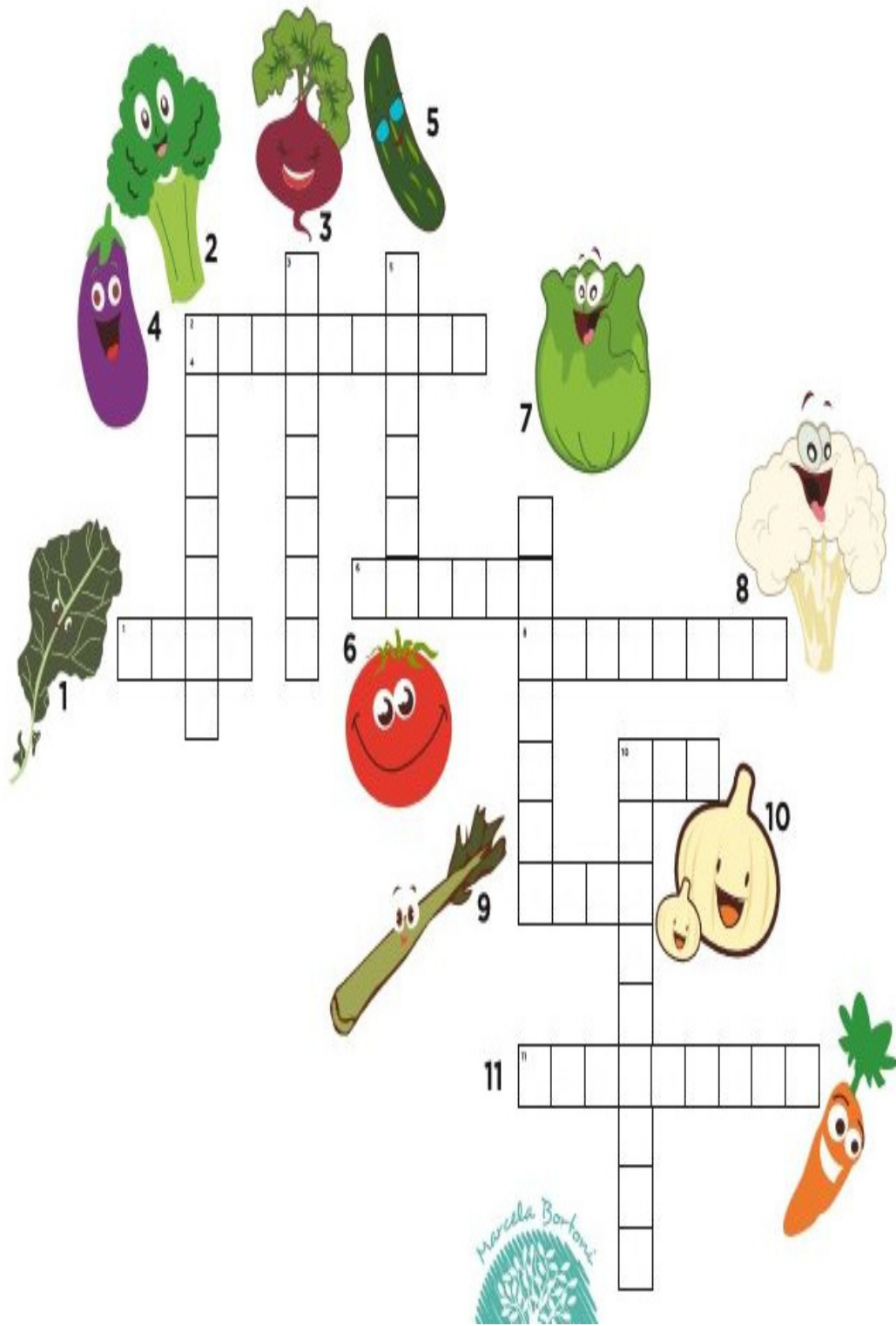
Descubre 6 diferencias



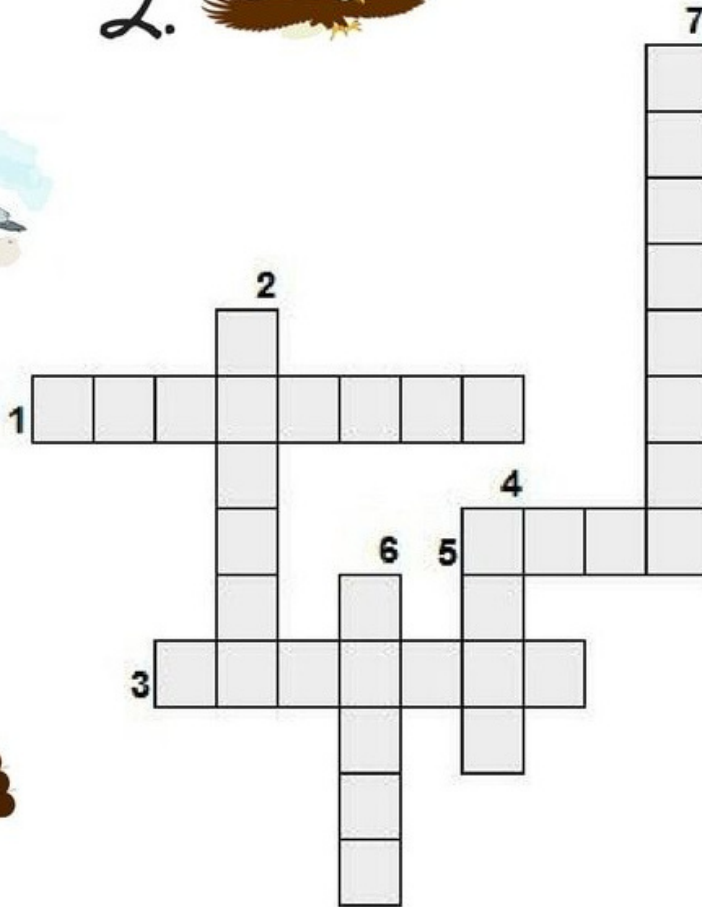
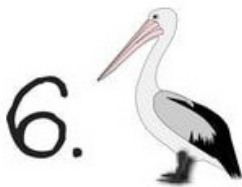
Encuentra 7 diferencias



- Crucigramas: Rellena los espacios en blanco con la palabra que corresponda según el dibujo.



Crucigrama de aves



- Sopa de letras

Encuentra las palabras que están ocultas.

U	R	D	V	D	H	I	T	D	Q	T	Z	M	N	O
W	O	T	A	L	P	F	N	G	L	S	I	V	V	U
C	O	A	J	E	D	N	A	B	C	F	Y	Q	U	S
C	A	R	E	D	A	M	U	P	S	E	P	A	A	O
O	Z	X	T	T	Z	A	L	L	O	N	H	Y	E	Y
Q	U	T	W	G	K	Z	O	C	Q	S	A	C	V	N
J	D	L	Z	F	F	X	O	F	U	R	A	G	B	V
Q	I	I	F	C	J	C	Y	V	E	C	Y	P	A	D
T	I	J	E	R	A	S	J	T	E	U	H	S	Q	S
G	A	Y	W	M	P	H	E	R	A	C	O	A	P	K
P	Z	V	J	C	W	F	O	M	D	H	V	D	R	Z
Q	X	T	A	Z	A	L	H	F	N	I	Z	J	Y	A
N	Q	G	E	C	A	N	Y	I	M	L	B	X	X	E
I	S	A	R	T	E	N	U	K	Z	L	F	G	Y	Z
Y	I	J	R	O	D	E	N	E	T	O	Q	B	U	N

TAZA
 PLATO
 VASO
 BANDEJA
 TENEDOR
 CUCHARA
 CUCHILLO
 CAFETERA
 SARTEN
 OLLA
 CACEROLA
 ESPUMADER
 TIJERAS

V	L	M	T	G	U	J	P	C	W	Z	V	Y	H	I
O	A	D	E	I	S	T	U	A	Y	C	D	V	P	H
U	C	X	P	F	G	I	C	L	N	A	C	U	T	A
U	Q	O	F	B	K	R	J	O	C	G	C	S	Y	K
H	R	O	P	I	U	J	E	I	W	S	A	X	M	U
H	F	Q	D	A	F	A	R	I	J	M	M	N	F	V
A	I	T	F	D	S	G	L	W	K	C	E	T	L	H
Z	I	E	V	Y	W	U	J	L	J	Z	L	G	L	P
Z	C	A	N	R	T	A	X	H	E	C	L	E	Y	A
Q	K	M	S	A	D	R	A	O	R	Q	O	R	B	S
W	P	Q	O	X	L	Z	C	Q	Y	N	F	O	F	D
W	A	Q	N	N	O	T	Y	T	U	A	S	R	N	I
E	U	L	O	R	O	H	O	Q	S	O	O	K	N	Q
F	U	G	W	L	Z	E	T	N	A	F	E	L	E	S
F	Q	L	P	T	F	S	D	U	Q	I	Y	N	X	V

CAMELLO
 ELEFANTE
 HIENA
 JAGUAR
 JIRAFÁ
 LEÓN
 LORO
 MONO
 OSO
 SAPO
 TIGRE
 TUCÁN

Actividad: “El arte para adolescentes”

Objetivo: Potenciar las habilidades relacionando sus intereses.

- **Cine:** Una buena película puede **transmitir valores familiares de forma muy efectiva**. Elige para ver en familia aquellas películas que tengan mensaje vital sin descuidar el entretenimiento y la diversión.
- **Música:** A un adolescente le encanta compartir sus gustos musicales con los demás. Si tu hijo te enseña la música que le gusta, **podrás conocer mejor sus preferencias, sus valores y su personalidad**. No dejes pasar la oportunidad de compartir con él un rato en YouTube escuchando a sus grupos favoritos. También tú mismo puedes aportar a la interacción mostrándole tus preferencias y canciones especiales. Puede ser una actividad muy enriquecedora para los dos.
- **Libros:** a pesar de los formatos multimedia modernos **quedan todavía adolescentes que encajan mejor el lenguaje textual**. Libros, revistas, diarios... Aunque es una actividad más personal siempre puedes jugar con las recomendaciones y los comentarios sobre libros compartidos, personajes míticos o historias irrepetibles.
- **Baile:** la danza y el baile son **formas de expresión emocional muy potentes**. Puede que tu hijo encaje con algún estilo musical y le apetezca liberar su energía a través de este cauce. La moda son los bailes americanos estilo hip hop, break dance o trap, pero quizá tu hijo tenga otras alternativas que quiera explorar y que podáis disfrutar juntos. En esta forma de expresión artística hay cientos de estilos y actividades para adolescentes.

- **Graffiti:** el arte del dibujo tiene en nuestros días un aliado en los graffiti. Miles de jóvenes inundan las calles con firmas y murales que si bien son ilegales en muchos casos, son una manifestación de su arte. Nos dicen en su estilo que están ahí, que también forman parte de la sociedad y retan a la cultura adulta con una mezcla de habilidad artística, riesgo y rivalidad. Existen **grupos que se dedican a enseñar el oficio de forma legal** y convenciones de artistas que tienen mucha aceptación entre los jóvenes. Quizá tu hijo tenga inquietud por esta disciplina y puedas encauzarla de forma productiva.
- **Teatro y musicales:** aunque no gozan de una aceptación social mayoritaria son dos formas de transmisión y expresión emocional muy potentes. Valora si tu hijo tiene vocación por el teatro y busca un grupo cerca de vuestra casa. Si tienes la oportunidad **es una manera genial de explorar los sentimientos y la empatía**. Los musicales, aunque habitualmente son caros no suelen defraudar, así que no los descartes como una opción interesante entre las actividades en familia con tu hijo.

POSITIVIDAD INTELIGENTE PARA SUPERAR MOMENTOS DIFICILES



Encargada de Convivencia Escolar: Katherine Parra A.
Correo: Katherine.parraampuero@gmail.com