

GUÍA PARA UNA BUENA CONVIVENCIA FAMILIAR durante el confinamiento en casa

Te proponemos juegos y actividades con el propósito de disfrutar y pasar tiempo de calidad en familia, que contribuyan igualmente a tu bienestar personal.

Esperamos que te sea de ayuda.

LEER libros, cuentos, cómics, revistas didácticas... es un hábito muy beneficioso que estimula la imaginación. Además, si lo hacéis en grupo puede ser aún más divertido y enriquecedor.



BAILAR es una actividad que aporta grandes beneficios para la salud física y mental. Elige canciones con las que tu familia se sienta identificada, por ejemplo, aquellas que escucháis en el coche... a mover el esqueleto!



HABLAR, dialogar, compartir vivencias, inventar historias, comunicarse con familiares y amigos o simplemente charlar sobre cosas cotidianas. La comunicación permite construir lazos afectivos entre los miembros de la familia.



DIBUJAR Y PINTAR facilita la comunicación entre adultos y niños, es una manera de expresión en la que los pequeños de la casa se desenvuelven mejor que con el lenguaje verbal. Aumenta la autoestima, contribuye a la relajación y mejora la psicomotricidad... y es muy divertido!



ESCUCHAR MÚSICA en un entorno cómodo y agradable, eligiendo el momento adecuado para ello y seleccionando aquellas canciones que hagan sentir bien a toda la familia. Podemos alternar las canciones favoritas de los adultos con las de los menores... hacemos una playlist?



HACER EJERCICIO nos mantiene en un estado activo. Desde mantener el equilibrio en una posición o jugar al escondite hasta realizar un Sambori o una carrera de obstáculos si disponemos de suficiente espacio. Practicar yoga o pilates aumenta la conciencia corporal y el bienestar cuerpo-mente.



ESCRIBIR y leer son dos claves fundamentales para el desarrollo cognitivo de los menores. Podemos incentivarlos mediante el dictado o a través de la escritura espontánea: escribir una carta a un ser querido, describir a un miembro de la familia, narrar una historia o un cuento para después leerlo a toda la familia.



COMPARTIR LAS TAREAS DEL HOGAR es imprescindible para fomentar en los menores la corresponsabilidad y el altruismo. Es importante que estas tareas se repartan acordes a su edad y capacidades y se realicen en equipo: poner y quitar la mesa, limpiar, ordenar su habitación, recoger los juguetes... manos a la obra!



JUGAR en familia es vital para crear momentos de conexión y una atmósfera de bienestar. Compartir y reírse, estrechando vínculos, mediante algunos juegos te harán volver a tu infancia!: Adivinanzas / Mímica / Juegos de mesa / Teléfono estropeado / Veo-Veo / Palabras encadenadas / Jugar a voleibol con un globo



COCINAR en familia desarrolla en los menores distintas habilidades como la planificación, sentido del sabor, conocimiento de los alimentos... además de aumentar su autoestima y autoconfianza. Preparar una tarta o una pizza en familia puede ser muy... Top Chef!!



CANTAR potencia el desarrollo intelectual, auditivo, sensorial y del habla de los menores. Recordar las canciones que les enseñan en el cole es una forma muy divertida de compartir lo que han aprendido. El karaoke os hará pasar rato muy divertido cantando por parejas... las risas están aseguradas!



USO DE PANTALLAS

Es importante establecer unos tiempos de uso y exposición de los menores a los dispositivos electrónicos. Ver contenido en la tablet con un adulto o compartir un videojuego en familia son opciones seguras para ellos. Se aconseja marcar una norma "tiempo en familia" en el que ningún miembro de la misma los usa. En este tiempo podemos ver pelis, series en V.O., documentales, deportes...



ENLACES DE INTERÉS

¿Os apetece dar una vuelta por un MUSEO? 10 museos para visitar estando en casa: tour virtual y colecciones online.

1. Pinacoteca di Brera:

<https://cutt.ly/mtz2zBD>

2. Galleria degli Uffizi:

<https://cutt.ly/Mtz26gA>

3. Musei Vaticani:

<https://cutt.ly/ltz1XRh>

4. Museo Archeologico - Atene:

<https://www.namuseum.gr/en/collections/>

5. Prado - Madrid:

<https://www.museodelprado.es/coleccion>



6. Louvre:

<https://www.louvre.fr/en/visites-en-ligne>

7. British Museum - Londres:

<https://www.britishmuseum.org/collection>

8. Metropolitan Museum - New York:

<https://www.metmuseum.org/art/online-features>

9. Hermitage - San Pietroburgo:

<https://cutt.ly/Rtz1Grp>

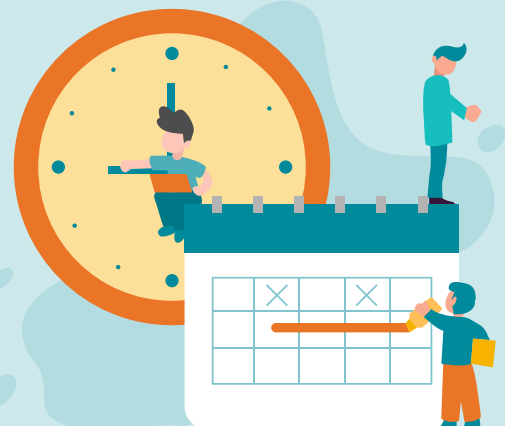
10. National Gallery of art - Washington:

<https://www.nga.gov/collection.html>

Sobrellevar el confinamiento en familia



1 Es fundamental establecer una rutina (y cumplirla).



2 Evitemos la sobreinformación, ya que puede generar muchísima ansiedad.



3 Utilicemos una comunicación positiva con nuestros hij@s: permaneciendo en casa ayudamos a tod@s.



4 Mantengamos una vida saludable y activa.



5 Gracias a la tecnología podemos contactar con nuestros seres queridos: no estamos solos. Estamos conectados.

