

# GUÍA RÁPIDA PARA FAMILIAS

CÓMO SUPERAR EL CONFINAMIENTO DESDE UNA PERSPECTIVA SOCIOEDUCATIVA



ELENA ZAPICO GRANDA, PAULA SUÁREZ DE CELIS Y NATALIA RODRÍGUEZ FERNÁNDEZ, EDUCADORAS SOCIALES.

*“Será necesario que soporte dos o tres orugas, si quiero conocer las mariposas; creo que son muy hermosas. Si no ¿quién vendrá a visitarme? Tú estarás muy lejos. En cuanto a las fieras, no las temo: yo tengo mis garras.”*

- El Principito.



# ÍNDICE

## ADULTOS:

Recomendaciones ..... 3

Recursos ..... 4

## NIÑOS/AS:

Recomendaciones ..... 6

Recursos ..... 7

## ADOLESCENTES Y JÓVENES:

Recomendaciones ..... 9

Recursos ..... 10

## PERSONAS MAYORES:

Recomendaciones ..... 14

Recursos ..... 15



## PARA LOS ADULTOS



### R E C O M E N D A C I O N E S

- No veas continuamente la televisión. Procura evitar noticias desagradables y ver las noticias una vez al día para estar informado/a, de esta forma facilitarás una buena higiene mental.
- Planifica una rutina diaria, con horarios de higiene, comida, teletrabajo, ocio y sueño, así como los momentos de compartir en familia y el ejercicio físico.
- Dúchate, vístete y prepárate como si fueras a salir, esto te permitirá sentirte mejor.
- Usa las nuevas tecnologías para comunicarte con familiares y amigos/as. Las videollamadas te permiten contactar con más de una persona a la vez y podéis hasta organizar una sesión vermú. Recuerda evitar conversaciones monótonas sobre la pandemia.
- Llevar a cabo actividades de entretenimiento tipo manipulativas (coser, bordar, realización de puzles, pintar, etc.) o cognitivas (sopa de letras, crucigramas, etc.).
- Realizar tablas de ejercicio diariamente de al menos 45 minutos de duración





R  
E  
C  
U  
R  
S  
O

### **100 Películas completas en español:**

[https://www.youtube.com/playlist?list=PLNq2eaZvd5PsY9bF9QTeJ30IRscWVT\\_4c](https://www.youtube.com/playlist?list=PLNq2eaZvd5PsY9bF9QTeJ30IRscWVT_4c)

### **10 museos para visitar estando en casa: tour virtual y colecciones online:**

1. Pinacoteca de Brera - Milán <https://pinacotecabrera.org/>
2. Galeria de los Uffizi - Florencia <https://www.uffizi.it/mostre-virtuali>
3. Museo Vaticano - Roma <http://www.museivaticani.va/content/museivaticani/it/collezioni/catalogo-online.htm>
4. Museo Arqueológico - Atenas <https://www.namuseum.gr/en/collections/>
5. Museo de El Prado - Madrid <https://www.museodelprado.es/en/the-collection/art-works>
6. Museo del Louvre - París <https://www.louvre.fr/en/visites-en-ligne>
7. Museo Británico - Londres <https://www.britishmuseum.org/collection>
8. Museo Metropolitano - New York <https://artsandculture.google.com/explore>
9. Hermitage - San Petersburgo <https://bit.ly/3cJHdnj>
10. Galería Nacional de Arte - Washington <https://www.nga.gov/index.html>





## **R E C U R S O S**

### **APP's:**

- Amazon Kindle (dos meses gratuitos de acceso a la biblioteca).
- Duolingo, para aprender idiomas de forma interactiva.
- Apalabrados

### **Web: cursos gratuitos:**

- cursosprospera.com
- bbc.com (24 cursos gratuitos).
- Aprendegratis.es

### **Youtube: deporte y ejercicio:**

- GAP con Mario
- Zumba con Raquel.
- Body Balance con Alex.
- Pilates con Soraya.
- Forus Caja Mágica – Yoga con Sandra.
- Sportia – Fuerza en casa con Mario.

### **Música y Podcasts:**

En internet existen múltiples plataformas para escuchar música como, por ejemplo, Spotify y otras, tipo Ivoox, para encontrar Podcasts con tus temas favoritos. Ambas plataformas ofrecen una versión gratuita para pasar el confinamiento de la mejor manera posible.

## PARA LOS NIÑOS Y NIÑAS



### R E C O M E N D A C I O N E S

- Mantener horarios y rutinas habituales, dentro de lo posible.
- Trabajar con ellos las emociones. A medida que pasa el tiempo pueden producirse cambios en el comportamiento de los niños (frustración, ira, tristeza, etc.). Puede que no entiendan la situación y por qué no pueden ver a sus amigos, ir al parque, al colegio... es por ello que es importante actuar como padres tranquilizadores, con grandes dosis de cariño y abrazos.
- No ser estrictos. Desde el cole nos envían actividades para realizar, pero nuestros/as niños/as no quieren hacerlas, no enfadarnos ni reñir con ellos/as, no pasa nada porque el niño/a no las realice un día ni dos. Podemos probar a enfocarlos de una manera más lúdica por ejemplo a la hora de realizar operaciones matemáticas podemos utilizar legumbres para hacerlas, o colocar letras magnéticas en la nevera para que trabajen el abecedario, los nombres de los compañeros/as de clase o formen palabras mientras nosotros/as cocinamos.
- Y sobre todo grandes dosis de paciencia y tranquilidad para los padres y madres, hay que pensar que todo esto es temporal y que debemos mantenernos tranquilos/as pues todo lo que nos afecta se lo transmitimos a los/as peques y podemos alterarles y hacerles más difícil la cuarentena.



## **Cómo explicar el coronavirus:**

<https://www.mindheart.co/descargables>

<https://editorialsentir.com/cuento-gratuito-rosa-contra-el-virus/>



R  
E  
C  
U  
R  
S  
O  
S

## **APP's:**

- Smile and learn. (Hay que registrarse). Acceso gratuito durante 1 mes. De 3 a 12 años.
- Tangram. (Para hacer puzzles). + 4 años.
- Respira, piensa y actúa.
- Masha y el oso juegos de niños.
- Educlan
- Icuadernos rubio (a partir de 3 años)
- Academons
- Pupitre (Ediciones Santillana)
- Homeschooling

## **Web: Fichas imprimibles:**

- Orientacionandujar.es
- Edufichas.com
- Mundoprimaria.com ixl.com (matemáticas)
- Webdelmaestro.com

## **Yoga:**

<https://www.youtube.com/watch?v=MI1S5rM0ou0>

<https://www.youtube.com/watch?v=3LAHjw1umTI&t=10s>







R  
E  
C  
U  
R  
S  
O  
S

### **Lectura:**

Animación a la lectura, cuentacuentos,...

En Facebook, existen varios grupos donde podemos encontrar cuentos y cuentacuentos en directo. Os dejamos un ejemplo de cada uno.

- Cuentos infantiles:

<https://www.facebook.com/CuentosinfantilesC/>

- Cuentacuentos todos los días a las 12:30h.

<https://www.facebook.com/cuentos.cuento/>

### **Juegos tradicionales:**

Veo Veo, escondite, juegos de pelota, construcciones, puzzles, esconder objetos,...

### **Manualidades:**

Plastilina, pintura, actividades con reciclaje,...

### **Cultura/ Arte:**

Adivinanzas, canciones, poesías, trabalenguas,...

### **Cocina:**

Hacer recetas sencillas: bizcochos, magdalenas,...



## PARA ADOLESCENTES Y JÓVENES



- Está bien que aproveches para dormir un poquito más por la mañana y que aproveches para ver Netflix hasta más tarde por las noches. Pero recuerda... ¡ES IMPORTANTE MANTENER UNAS RUTINAS QUE OCUPEN TU DÍA Y TE MANTENGAN CON UN BUEN ESTADO DE ÁNIMO!

### R E C O M E N D A C I O N E S

- ◇ Pon el **DESPERTADOR** por la mañana y levántate tú solo/a (las diez es una buena hora)
- ◇ Pon el **SPOTIFY** con un poco de tu **MÚSICA FAVORITA** (Recuerda que estáis en casa, un volumen adecuado que **RESPETE** al resto de la gente)
- ◇ Ese pijamita es una maravilla, pero... Acuérdate de mantener hábitos de **HIGIENE** y ponerte **ROPA LIMPIA**, nunca se sabe en qué **VIDEOLLAMADA** puede aparecer el **AMOR** de tu **VIDA**.
- ◇ No olvides el **BUEN HUMOR** a lo largo del día, es la mejor medicina durante la cuarentena.
- ◇ Dedicar un ratito a tener tu habitación recogida y limpia (el **ORDEN** beneficia en el buen estado de ánimo tuyo y de tu padre y/o madre).
- ◇ Cumple con las **OBLIGACIONES FORMATIVAS** que mantengas vía Online.
- ◇ Haz **EJERCICIO FÍSICO** durante una hora diaria, adaptado al sitio donde estás.
- ◇ Si vives con tu familia, dedica un rato del día a compartir **UNA CONVERSACIÓN** con ellos sin influencia de redes sociales o medios de comunicación.
- ◇ Acuéstate a una hora que te permita al día siguiente mantener la rutina de forma saludable, **DORMIR** bien es un punto **CLAVE** con cuarentena y sin ella.





R  
E  
C  
U  
R  
S  
O  
S

1. Para que las rutinas de arriba sean efectivas, elabórate un horario utilizando materiales que puedas tener en casa. Un cartón o cartulina, rotuladores y bolígrafos, una regla o algo similar que te permita hacer líneas rectas, recortes de revistas, propaganda, imágenes si tienes impresora.

## *MI CUARENTEHORARIO*

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<i>MAÑANAS</i>							
<i>TARDES</i>	20:00 <i>APLAUSOS</i>	20:00 <i>APLAUSOS</i>	20:00 <i>APLAUSOS</i>	20:00 <i>APLAUSOS</i>	20:00 <i>APLAUSOS</i>	20:00 <i>APLAUSOS</i>	20:00 <i>APLAUSOS</i>
<i>NOCHES</i>							

\* Hazlo bonito, tienes tiempo, utiliza colores, escucha música mientras lo haces y ponlo en un sitio visible.

2. Para los momentos de conversación en familia, podéis realizar la siguiente actividad. Cada día una persona de la casa propone un tema del que hablar (cada día el tema debe ser diferente) y debe haber una persona que ejerza el papel de moderador o moderadora (también debe ser diferente cada día). Norma fundamental: Móviles juntos, en silencio y boca abajo encima de la mesa, tv y ordenador apagados, el primero que incumpla la norma Friega los platos.





**R  
E  
C  
U  
R  
S  
O  
S**

3. Como actividad en familia os proponemos la siguiente. Después de cenar coger un papel, el blog de notas del móvil o la Tablet, o cualquier sitio donde podáis escribir y anotad cada día 5 cosas positivas que os hayan ocurrido ese día. Es importante que no se repitan con las del día anterior. Podéis compartir si os sentía cómodos y cómodas esas 5 cosas con vuestra familia. Es importante respetar si alguna persona no quiere compartirlo y prefiere guardárselo como algo personal.
4. Si tienes Spotify crea una lista de reproducción “CUARENTENEANDO” que puedas compartir con tus amigos y amigas y ellos a su vez puedan hacer lo mismo. Continuamos unidos y unidas mediante la música.
5. Elabora tu diario personal. Los marineros realizaban un diario de abordo durante cada uno de sus viajes, recuerda que la etapa por la que estamos pasando será un VIAJE HISTÓRICO que las generaciones futuras estudiarán, harán películas, libros, canciones y tú estás formando parte de ello. Relata en tu *DIARIO DE A BORDO COVID - 19* cada uno de tus días en casa. Plasma emociones, pensamientos, actividades, sucesos. Pega recortes, fotos, capturas de pantalla. Tu Diario guardará lo que tú quieras compartir con él y será un recuerdo que conservarás toda la vida.
6. Cuentas IG deportivas con rutinas físicas para hacer en casa:
  - ⇒ Bf\_gijoncosta.
  - ⇒ Vikikacosta (Tambien tiene canal de YouTube)
  - ⇒ Deportistas famosos desde sus cuentas proponen ejercicios diarios como por ejemplo andresiniesta8 también tiene canal de YouTube.
  - ⇒ Recuerda podéis retaros en las historias de IG. (10 Flexiones) (40 abdominales) (10 toques al rollo de papel) creando así una cadena deportiva.





**R  
E  
C  
U  
R  
S  
O  
S**

7. Recomendaciones de Netflix:

- Series:
  - ⇒ Sex Education.
  - ⇒ Merlín.
  - ⇒ Por trece razones.
  - ⇒ Ragnarok.
- Películas:
  - ⇒ El niño que domó el viento.
  - ⇒ Mala hierba.
  - ⇒ Diecisiete.
  - ⇒ Battle.
  - ⇒ Thi Mai: Rumbo a Vietnam.





**R  
E  
C  
U  
R  
S  
O  
S**

**>>> DETALLES A TENER EN CUENTA DURANTE LA CUARENTENA <<<**

- Es mucho tiempo el que pasáis todos juntos en casa, por lo que es **NORMAL** que haya más roces o **PEQUEÑOS CONFLICTOS** entre vosotros.
- Es un buen momento para aprender a solucionarlos, utiliza el **DIÁLOGO**, sabes hacerlo.
- **EXPRESA** cómo te sientes con la persona que te sientas seguro de hacerlo, bien por Video Llamadas con tus amigos/as o bien con tu familia o bien puedes recogerlo en tu *Diario de a bordo COVID-19*.
- **RECONOCE TUS EMOCIONES** y exprésalas, si tienes que llorar **LLORA**, si estas feliz **SONRÍE** y compártelo, si tienes **MIEDO** exprésalo.
- **RESPETA.**
- Busca la palabra **RESILIENCIA** y sus significados y entenderás por qué te hago buscarla.
- Ánimo con la Cuarentena, cada día de nuestra vida es un nuevo **APRENDIZAJE**.



## PARA PERSONAS MAYORES



### R E C O M E N D A C I O N E S

- Ver las noticias sólo una vez al día para estar informados/as, evitando estar constantemente escuchando noticias de contagios y fallecimientos que puedan crear en la persona ansiedad. Procura evitar canales de televisión que ahonden en noticias desagradables y ver aquellos que ofrezcan una programación más orientada al entretenimiento.
- Mantener unas rutinas claras de horarios (hora de levantarse, de comidas, de escuchar música, ver la tv, etc.) cambiando dichas rutinas durante el fin de semana, lo que nos permite una orientación temporal. Si lo prefieres, puedes ir marcando los días en el calendario. A las personas más creativas y manitas, las invitamos a realizar su propio calendario.
- Ocupa el tiempo realizando actividades, pueden ser de tipo manual donde trabajes la psicomotricidad, de tipo cognitivo donde puedes entrenar el cerebro y/o lúdicas. Hay muchas actividades que combinan las tres opciones como puede ser el parchís, los puzles, etc. En recomendaciones podrás encontrar algunos ejemplos.
- Pasea por tu casa e intenta estirar las pierna. Realiza ejercicios diarios dentro de tus posibilidades.
- Uso de las nuevas tecnologías (si manejan y tienen), videoconferencias y/o mensajería instantánea, así como llamadas telefónicas para mantenerse comunicados con familiares y amigos/as. Conviene realizar comunicaciones diarias (al menos una al día) y evitar temas que tengan que ver con la pandemia, o al menos que no monopolicen la conversación.





R  
E  
C  
U  
R  
S  
O  
S

### **Fichas Ejercicios Cognitivos:**

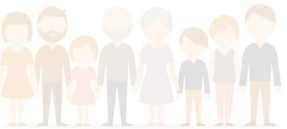
En Internet disponemos de muchos recursos para mantenerse activo a nivel cognitivos, como por ejemplo cuadernillos para descargar:

- ⇒ <https://www.ecognitiva.com/cuadernos/>
- ⇒ <https://fiapam.org/wp-content/uploads/2013/07/muestra.pdf>
- ⇒ [https://www.csi.cat/media/upload/pdf/estimulacion-cognitiva-csi\\_editora\\_94\\_3\\_1.pdf](https://www.csi.cat/media/upload/pdf/estimulacion-cognitiva-csi_editora_94_3_1.pdf)

### **Aplicaciones (APP's):**

Para los más diestros con las nuevas tecnologías, podemos descargarnos aplicaciones gratuitas para pasar un rato entretenido mientras entrenamos nuestra memoria.

- Entrena tu cerebro– Juegos de razonamiento.
- Sopa de letras.
- Encuentra las diferencias.
- Juegos de memoria.
- Sudoku.
- Solitarios.
- Trivial.
- Unblock.







R  
E  
C  
U  
R  
S  
O  
S

### **Gimnasia:**

Como ya hemos dicho en recomendaciones, mantener una actividad física diaria es muy importante tanto a nivel físico como mental. Aquí os dejamos algunas recomendaciones de ejercicios físico a través de la plataforma Youtube.

- ⇒ <https://www.youtube.com/watch?v=DYOTthcWj8g>
- ⇒ [https://www.youtube.com/watch?v=etY6yH\\_bIQs](https://www.youtube.com/watch?v=etY6yH_bIQs)
- ⇒ [https://www.youtube.com/watch?v=\\_SeWtrvn2Ac](https://www.youtube.com/watch?v=_SeWtrvn2Ac)
- ⇒ <https://www.youtube.com/watch?v=Tw7mQu2b0D0>

### **Actividades que favorecen la psicomotricidad fina:**

- Juegos tradicionales: Baraja (brisca, solitario, la escoba, etc.), dominó, parchís, la oca...
- Manualidades.
- Pelota antiestrés.
- Actividades artesanas: talla de madera, bordado, etc.
- Plastilina, dibujo, pintura, etc.

