Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Recursos para entretenimiento de niños y adolescentes durante el confinamiento en casa

Publicado en "Todo sobre el Coronavirus".

Fecha: 20-04-2020

En estos días de confinamiento, en los que nos tenemos que quedar en casa y los niños no pueden ir al colegio, ni hacer actividades extraescolares, ni dar paseos libremente, hemos pensado que os podrían venir bien algunos consejos y recursos, que os ayuden a superarlo.

En primer lugar tened en cuenta que los niños tienen una gran capacidad de adaptación a la nueva situación. Aprovechad este valioso tiempo que en condiciones habituales no tenemos para conocer mejor a vuestros hijos y promover nuevas actividades lúdicas y habilidades.

Es bueno establecer rutinas y horarios para cumplirlos. Además, es necesario que los padres superviséis las actividades más adecuadas para vuestros hijos, teniendo en cuenta su edad, nivel madurativo y preferencias.

No se puede olvidar que los adultos pasamos a formar parte de los modelos que los niños integrarán y mediante los cuales guiarán parte de sus comportamientos. Por ello, regularnos emocionalmente, estar disponibles para ellos y servir de ejemplo en las diferentes situaciones, resultará positivo tanto a corto como a largo plazo.

Las actividades que os proponemos pueden ir desde los juegos tradicionales: jugar al escondite de objetos, gallinita ciega, veo veo, dar saltos, gymkanas, parchís, etc., hasta muchas de las posibilidades que ofrece Internet. Existen numerosos recursos en la Red que incluyen gran variedad de actividades, solas o combinadas.

Es verdad que debéis limitar el tiempo que los niños pasan delante de las pantallas. Pero en estos momentos podéis ser un poco más flexibles, siempre y cuando se respeten los tiempos dedicados a las tareas obligatorias como son hacer deberes, ayudar en tareas domésticas o el cuidado de la higiene corporal.

A continuación hemos realizado un recopilatorio de recursos clasificados en tres apartados:

1. **Recursos para los más pequeños:**
2. Trabajad la motricidad gruesa: Gateo, ponerse de pie, sentarse, voltearse, caminar… Y mejor si lo hacéis con música.
3. Trabajad la motricidad fina: Dejarlos que manipulen con sus manos objetos y juguetes, pintar con los dedos,

sacar y meter objetos de una caja o una botella… Y mejor si lo hacéis primero vosotros para que os imiten.

4. Trabajad la estimulación auditiva: Internet puede ser una herramienta para hacer estimulación auditiva. Las preferidas suelen ser las audiciones de animales u objetos que después ellos deberán identificar de forma visual.
5. Trabajad la estimulación visual(link is external): Mediante diferentes figuras y diseños, por ejemplo: espirales, círculos concéntricos, puntos gruesos, contornos con líneas diagonales, círculos con líneas convergentes y dameros.

Desde la Web Oficial de Orientación Andújar(link is external) podréis trabajar los contenidos anteriormente citados, adaptándolo a las edades de vuestros hijos.

1. **Recursos genéricos para niños y adolescentes** (aconsejamos seleccionar en función de la edad y las preferencias de cada niño o familia):
2. ¡Diviértete en casa!(link is external) de Enea Psicología Infantil y adolescente

Reúne enlaces a recursos de magia, karaoke, música, fotografía, vídeos, enigmas, experimentos, baile, deporte, cocina, manualidades, peluquería, costura, lectura, museos, juegos y teatro.

- Opciones en cuarentena 2020(link is external) de Gabriel Chumpitaz

Combinado de actividades de deporte, música, cultura, cocina, museos virtuales, manualidades y juegos, a un solo click.

- Experimentos para los días de cole a distancia,(link is external) preparados por alumnos/as del Grado en Maestro en Educación Primaria de la Universidad de Salamanca.

Diferentes experimentos para disfrutar aprendiendo. Se pondrán en práctica los contenidos de Ciencias Naturales. Aprendizaje, entretenimiento y diversión irán de la mano. Organizado en dos libros, el primero correspondiente a 1º, 2º y 3º de primaria y el segundo a 4º, 5º y 6º.

- Psience – Psicología Aplicada a la Salud: *¿Cómo podéis ayudar a vuestros hijos a gestionar las emociones?*

Empezad creando las tarjetas. Las podéis imprimir y recortar. Se agrupan bajo tres títulos diferenciados en masculino (link is external)y femenino(link is external) (ver enlaces):

- *Identificar las emociones:* los niños pueden elegir una o varias tarjetas que identifique su emoción.
- *Expresar lo que nos ocurre:* cada una de las tarjetas contiene una recomendación o posibilidad para poder expresar la emoción: escribirlo, pintarlo, hablarlo con profesor, amigo o familiar.
- *Elegir qué hacer para sentirse mejor:* una vez que sabéis qué emoción tienen vuestros hijos y que han podido expresarla, es hora de poder hacer algo para sentirse mejor, para ello utilizaréis las tarjetas del paso 3; ¿me vendría bien descargar la rabia con una almohada o un muñeco?, ¿me vendría bien respirar de forma tranquila prestando atención a cómo entra y sale el aire?, ¿me vendría bien jugar?, ¿necesito cariño?, ¿me vendría bien utilizar un diario?, ¿me ayudaría hacer un mandala?, etc.

Una vez creadas, podréis utilizarlas a lo largo del día para identificar de forma visual cómo se sienten en diferentes momentos del día, cómo expresar esas emociones de la mejor manera posible y finalmente realizar una acción que les ayude a encontrarse mejor.

1. **Recursos para niños con problemas del desarrollo** (autismos, déficit de atención e hiperactividad, síndrome de Asperger, retrasos madurativos, parálisis cerebral y otro tipo de problemas neurológicos):
2. Recursos para familias con hijos/as con trastorno del espectro autista (TEA)(link is external): Recursos recomendados por la Confederación de Autismo de España para pasar el tiempo en casa.
3. "El sonido de la hierba al crecer"(link is external): Este blog ofrece una variedad de recursos orientados a: juego, lenguaje, emociones, autonomía, socialización, lectoescritura, matemáticas, etc.

¡NUEVO!

- Cursos de MIndfulness GRATUITOS en vivo y online para niñ@s y adolescentes.(link is external)

Si sientes que tus hij@s están más nerviosos, inquietos, no duermen bien o les cuesta organizarse en casa, puedes informarte. Hay una charla informativa el jueves 30 de abril(link is external) a las 18 horas.(ID de reunión : 852 2908 9302 y Contraseña: 477301). Las plazas son limitadas y se asignarán por orden de inscripción. Es imprescindible inscribirse.

- *ElFaRmaRocKerO*: (link is external)

Proyecto de educación sanitaria a través de la música pensado para la población infantil, promovido por el ayuntamiento de Santander y el colegio oficial de farmaceuticos de Cantabria. Podéis descubrir videos educativos y divertidos que tienen por objetivo enseñar hábitos saludables a los niños a través de las canciones. Su autor: Juan Ruiz(Farmacéutico de profesión) o Jon Vocalo (músico vocacional). Podéis visionarlos en Youtoube(link is external).¡Aprovechad estas semanas para educar y cantar con vuestros hij@s!

ESPERAMOS QUE OS SEA ÚTIL Y OS AYUDE A DISFRUTAR CON VUESTROS HIJOS, DURANTE ESTE PERIODO DE PANDEMIA POR CORONAVIRUS.

Os invitamos a todos aquellos que lo deseéis, a entregar un diploma a vuestros hijos en este enlace(link is external).

Autor/es:

Ismael Simón Álvarez. Psicólogo general sanitario. Centro psicopedagógico Don Sancho. Valladolid.

Marta E. Vázquez Fernández. Pediatra. Centro de Salud "Arturo Eyries". Valladolid

---

Fecha de publicación: 8-03-2022