

## Actividades Valiosas para los Niños

Estimados padres, madres y amigos de la familia quienes ahora cuidan a los niños.

Ustedes ahora son el pilar de la familia, equilibrando las emociones y las incertidumbres actuales de los niños. Es una fase y un momento especial para que puedan hacer lo mejor al respecto... De modo que también hay posibilidades en estos momentos, y es una única oportunidad para sacarle el máximo provecho y hollar nuevos caminos.

Básicamente, es muy importante tener un ritmo. Éste proporciona a los niños la seguridad y la orientación. También es una oportunidad para involucrar a los niños en la rutina diaria y la organización de la vida de cada día. Si ellos pueden contribuir con sus ideas y sus deseos, ellos se sentirán aceptados y que se les presta atención.

Con las ideas enumeradas abajo, también es un objetivo mantener limitado el tiempo en la televisión, juegos y el computador tanto como sea posible. Existen muchas otras maravillosas actividades, y posibilidades para organizar el día en una forma ordenada pero variada. Más abajo presentamos algunas ideas para actividades en el interior y externas:

- ★ Organicen un **programa diario y semanal** (horarios y actividades). Que los niños contribuyan activamente y sean parte de esto. El plan se exhibe en un lugar claramente visible en la vivienda.
- ★ Distribuyan nuevas **tareas** y pequeños trabajos. Expliquen a los niños por qué es importante o motívenlos a dar de su parte en la rutina diaria. Es importante involucrar a los niños (¿qué quieren hacer ellos?).
- ★ **Reorganicen una habitación /la vivienda:** Que los niños pongan las ideas en un dibujo en un papel y las presenten. Luego implementan las buenas ideas.
- ★ **Cocinar:** Ensayen nuevas recetas e ideas (posiblemente por medio de instrucciones de vídeo o recetas). Hagan junto con los niños productos como pan, mermelada, jarabe, etc. todos los días con el fin de evitar productos instantáneos.
- ★ **Escriban un diario** (mi punto destacado del día, esto es lo que aprendí hoy, ¿qué fue lo difícil hoy? ...)
- ★ Construyan una **pista de canicas** con diferentes materiales
- ★ **Manualidades:** Decoren su casa o apartamento según la temporada
- ★ Construyan un **teléfono** con 2 vasos de cartón y una cuerda y «hagan llamadas» de una habitación a la otra
- ★ Inventen un **lenguaje secreto**
- ★ Aprendan **nuevos juegos**
- ★ Jueguen con **todos los juegos** que tienen en casa
- ★ Armen un **enorme rompecabezas** (háganlo juntos y enmárquenlo, si quieren)
- ★ Construyan su propia casa soñada como un **modelo en miniatura** con materiales de la vida diaria (cartón, palillos ...) y preséntelo a la familia
- ★ Diseñen y colorean su **propio mandala**
- ★ Resuelvan **acertijos**
- ★ Creen su propia **obra de arte**
- ★ **Hornear:** horneen y decoren una torta, galletas etc.
- ★ Lean **cuentos de hadas** y léanlos a los demás (ej. Un padre lee 5 páginas y el niño 2 páginas)
- ★ Ensayen una **obra de teatro**, diseñen sus propios títeres (ej. Con medias), ofrezcan una actuación
- ★ Construyan una **tienda de campaña en el interior**
- ★ Hagan su propia **plastilina** (porcelanacrón) y formen figuras y píntelas
- ★ **Olimpiadas** en el interior con disciplinas divertidas (cada uno inventa una o más disciplinas)
- ★ **Juegos con comidas** (degustación a ciegas y describan qué es)
- ★ Hagan una divertida **sesión de fotos**
- ★ Hagan **experimentos geniales**
- ★ Empiecen **nuevas amistades por correspondencia**, escriban a familiares, amigos etc.

- ★ **Escriban** historias o poemas y léanlas unos a otros
- ★ Aprendan **trucos de magia** y hagan un espectáculo de éstos para los demás
- ★ Inventen y mezclen sus propias **bebidas**
- ★ Organicen una **discoteca** en familia (todos pueden hacer sus peticiones de música, ajustar las luces)
- ★ Organicen una **búsqueda del tesoro**
- ★ Hagan una **merienda** en el piso
- ★ Hagan un **viaje de ensueño** (a la tierra de leche y miel...)
- ★ Extiendan una cuerda desde el apartamento (balcón, ventana...) A un apartamento y envíen «**Un mensaje en una botella**» o una canasta con un mensaje
- ★ **Toquen música y haga una grabación**
- ★ Practiquen **trucos artísticos** (pararse en la cabeza y en las manos, hacer malabares, etc.) y luego hagan un espectáculo de circo para los padres
- ★ Si tienen **mascotas** pueden lavarlas, peinarlas y arreglarlas (si lo hacen lo aprecian y les gusta)
- ★ **Organicen días/ tardes temáticas:** elijan un tema (ejemplo piratas) y adapten las actividades, juegos, comida, y bebidas.
  
- ★ **Proyectos de Jardinería:** La casa del árbol, el hotel de los insectos, macetas de flores, casas para aves y las ideas propias de los niños.
- ★ Construyan **toboganes** con objetos cotidianos
- ★ Busquen **pastos, árboles y flores** en el jardín aprendan sobre éstos (nombre, características etc.)
- ★ Recojan el **ajo silvestre** y luego lo **procesan** (ejemplo haga pesto)

¡Diviértanse!