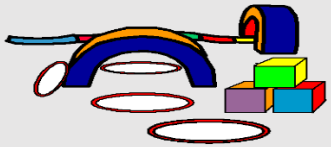
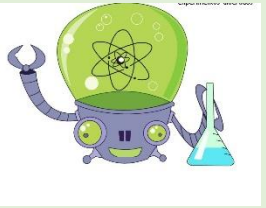
Lectura

Psicomotricidad



Ciencias divertidas



Expresión artística

Rutinas diarias para los más pequeños

Educación Infantil

Pinche de cocina

Música

Tareas escolares

Juego simbólico

Teatro

Tareas domésticas

Ana Belén Rodríguez Plaza. Psicóloga. Asesora de Educación de DOWN ESPAÑA

PRESENTACIÓN

Confinamiento, teletrabajo, niños y niñas en casa... este es el día a día de todas familias. Pero sin duda, **los más pequeños son los que más sienten este cambio de rutinas en sus vidas**. Repletos de energía y de necesidad de actividad los niños y niñas han visto como de repente ya no acuden al colegio ni a los espacios de interacción social como pueden ser los parques… En este sentido, **los pequeños necesitan más que nunca contar con espacios que faciliten sus necesidades de aprendizaje y de juego en casa.** No hay que olvidar que el juego permite a los niños desarrollar su creatividad, nutrir su bienestar físico y emocional, y explorar el mundo a través del reflejo del comportamiento adulto.

Pasar todo el día en casa es un cambio importante en la vida de niños y niñas, y para ayudarles a sobrellevarlo, es importante **establecer nuevas rutinas** en su día a día en las que el juego va a ser un pilar fundamental. Te propongo que empleemos el **juego por rincones en nuestra casa.** No se trata de reproducir un colegio en nuestras casas, pero esta idea puede ayudar a que los niños tengan cierta autonomía y a que continúen con algunas de sus rutinas escolares

Aprender tiene que ser divertido

Clave 1: Espacios

Aprovecha todos los espacios de casa para desarrollar diferentes actividades.

Lo niños necesitan movimientos y espacios diferentes.

Clave 2: Tiempo

Respeta el ritmo de cada niño, la actividades deben ser corta, los más pequeños su tiempo de atención son cortos.

Desarrolla cada actividad con una duración aproximada de 15 a 25 minutos.

Clave 3: Crea una rutina de actividades

Establece una rutina de actividades todos los días, Las rutinas diarias son para los niños lo que las paredes son para una casa, les da fronteras y dimensión a la vida.
Rudolf Dreikurs
Ningún niño se siente cómodo en una situación en la que no sabe qué esperar. La rutina da una sensación de seguridad. La rutina establecida da un sentido de orden del cual nace la libertad.

Clave 4: Desarrolla las actividades desde su centro de interés

Para conseguir el interés y la implicación de tu hijo en la realización de las diferentes rutinas desarrolla actividades siempre partiendo de su centro de interés.

Si le gusta los superhéroes puedes en la rutina del arte puede decorar un coche para su superhéroe favorito.

RUTINA DE LECTURA

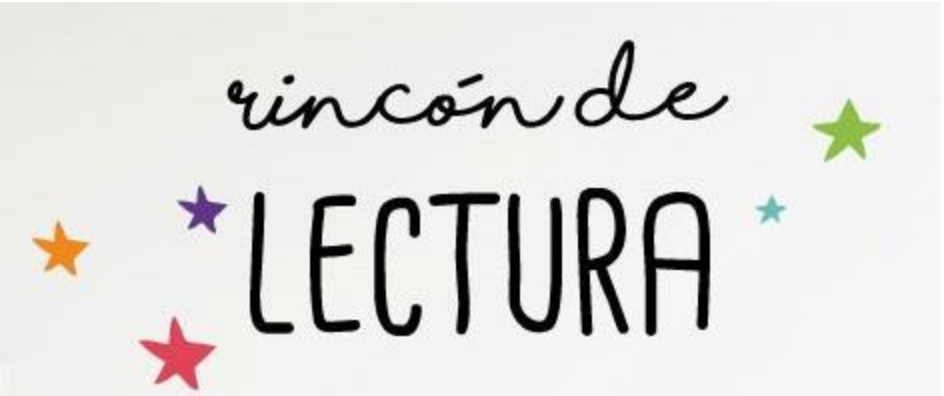
Como crear un rincón de la lectura en casa

No hay que tener una casa muy grande ni comprar nada específico para crear un buen rincón de lectura para niños. Según las posibilidades de cada familia el rincón de lectura será grande, pequeño, sencillo o más recargado. Pero lo importante es que esté allí y que los niños asocien un lugar de la casa a su lugar para leer, relajarse y dejarse llevar por la imaginación.

Es importante que el lugar donde vayan a leer sea **cómodo y confortable.** Una mini mecedora, un sillón o un butacón pueden servir. Pero también podéis conseguirlo con una alfombra mullida y unos **cojines variados.** En nuestro rincón de lectura siempre debemos **tener los libros cerca y al alcance de los niños.**

Los padres sois los que mejor conocéis a nuestros hijos. Intentemos pensar en ellos a la hora de crear su espacio de lectura, implicarles en el proceso y usar aquellos elementos y colores que sabemos que más les gustan.

PROPUESTA DE LUGAR DE LA CASA PARA LA CREACIÓN DEL RINCON DE LECTURA: Su dormitorio.



PROPUESTAS DE LIBROS Y ACTIVIDADES AUDIOVISUALES PARA EL RINCÓN DE LA LECTURA

Para contar con gran una variedad de materiales para nuestro rincón de lectura además de los libros impresos podemos usar aplicaciones y cuentos de YouTube .

APPS

Kids Tales

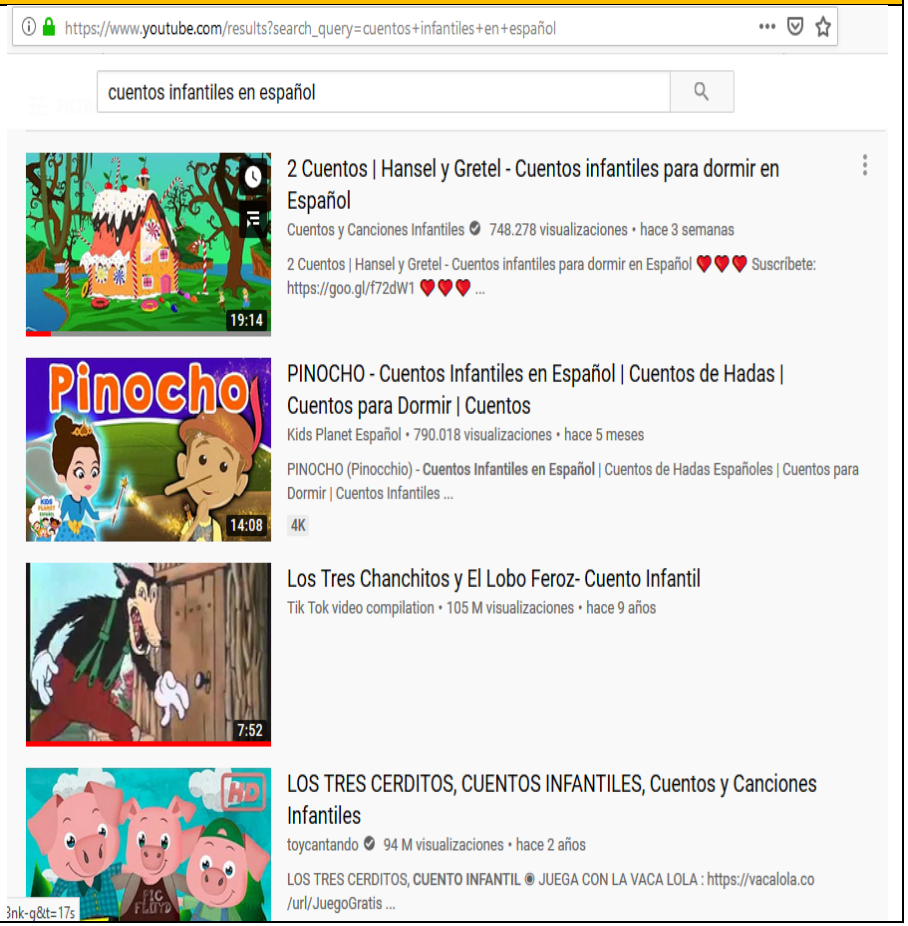
Cuentos cortos para niños

Cuentos Clásicos Cuentos infantiles

Jakhu Cuentos infantiles

Fabulas y Cuentos infantiles

CUENTOS EN YOUTUBE



RUTINA DEL ARTE

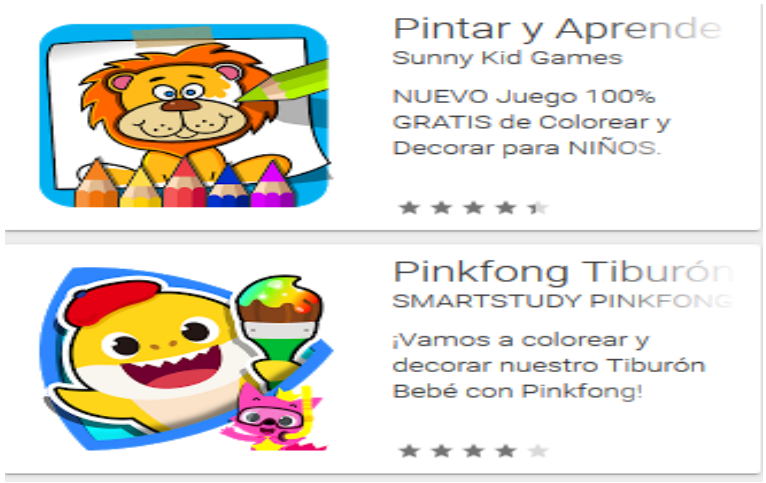
Todos los niños nacen artista.

Rutina de expresión artística.

Expresarse de forma artística en las primeras edades es muy importante para el desarrollo futuro del niño. Déjales que inventen, que practiquen con rotuladores, con ceras, pinturas de dedos, arcilla para modelar o plastilina; todo puede ser un elemento artístico. Aprovecha el interés de los niños por el arte para desarrollar toda su creatividad.

PROPUESTA DE LUGAR DE LA CASA PARA LA CREACIÓN DEL RINCON DEL ARTE: Un rinconcito del salón o la cocina.

Donde podemos encontrar ideas acerca de lo que hacer con nuestros pequeños.

Pinterest es un lugar donde poder compartir fotos, infografías, vídeos y todo lo que encuentres en Internet. Muchas personas lo usan como catálogo de ideas por su formato tan característico que ayuda a poder organizar, archivar y compartir tus pines (álbumes de fotos) agrupándolos por temáticas, intereses, hobbies, etc. (MANUALIDADES PARA NIÑOS DE PREESCOLAR)	**APPS** 	**APPS** 

RUTINA PARA LA MUSICA

La música en edades tempranas es muy importante para el desarrollo intelectual, auditivo, sensorial, del habla y desarrollo motor. .

PROPUESTAS DE ACTIVIDADES PARA LA RUTINA MUSICAL

Audiciones: despertar el gusto por la escucha activa en los niños. Podemos facilitarles desde grandes obras clásicas como L*as 4 estaciones* de Vivaldi hasta música más rockera con canciones como *Bohemian Rhapsody* de Queen, donde los ritmos y las melodías van cambiando a lo largo de toda la canción. Lo interesante es despertar el gusto por la música y que ellos vayan descubriendo lo que les motive más. UTILIZA YOUTUBE HAY ANIMACIONES INFANTILES, BUSCAS EN MUSICA CLASICA PARA NIÑOS.

Juegos musicales: el famoso juego de las sillas donde al parar la música debemos sentarnos (trabajamos también el silencio), juegos de palmas por parejas uno frente a otro. Son los juegos de toda la vida que nos permiten incorporar la música de forma lúdica y espontánea.

Trabajo de experimentación acústica: buscar con los ojos cerrados de donde procede el sonido o la música, reconocer diferentes ruidos producidos por objetos cotidianos. APPS QUE PODEMOS UTILIZAR:

Elaborar instrumentos sencillos a partir de material de reciclaje: Por ejemplo, con un par de botellines de yogurt y unas semillas podemos hacer unas maracas estupendas. Con una caja y unas cuerdas, una guitarra. Hay mil ideas por la red, sólo hay que buscarlas y llevarlas a cabo con los pequeños porque además de obtener el instrumento en sí, pasarán un buen rato elaborándolo.

Coreografiar una canción: trabajar la expresión gestual a partir de una pieza musical también es buena combinación. Pueden ser desde canciones mimadas, que son aquellas en las que se expresa con gestos partes de la letra de una canción, hasta coreografías más pensadas y con mayor movimiento.

RUTINA DEL JUEGO SIMBOLICO

RUTINA DE JUEGO SIMBOLICO

Hay muchas posibilidades de juego simbólico: la casita, la consulta médica, la cueva cavernícola, la cafetería, la peluquería, el supermercado/tienda, la cocinita, los astronautas...
Cada día podemos proponer diferentes tipos de juegos dirigidos. Los pequeños aprenden a **vivir en sociedad** a través de este tipo de juego y con él se realizan actividades que van más allá del mero simbolismo; cuando un niño juega a poner la mesa no solo aprende a ayudar en casa sino que está trabajando la situación de los elementos en el espacio, cuando tienden trabajan la motricidad fina, cuando ordenan y clasifican están trabajando la lógica-matemática... así, a través de un juego bien dirigido tenemos una manera total y absolutamente **globalizadora** de realizar aprendizaje.

Propuestas para la rutina de juego simbólico:

- **La casita:** en él pueden desarrollarse muchísimos juegos relacionados con las tareas caseras: hacer la comida, limpieza, colada, hablar por teléfono, poner la mesa, "comer" juntos…
- **La cafetería**: Pueden realizarse actividades que giran en torno a la elaboración de recetas sencillas de refrescos y "tapas" a través de un recetario con imágenes o por iniciativa propia, utilizando plastilina por ejemplo.
- La **consulta médica:** en este tipo de juegos aprende conocimiento sobre la salud, a perder miedo al médico a practicar el vocabulario y las normas sociales en la visita médica.
- La **clínica veterinaria**: en este caso para aprender sobre los animales, sus características y cuidados. Podemos utilizar peluches: bañarlos, curarlos y acicalarlos mientras aprenden cosas sobre esas especies y a cuidar y respetar a los animales.
- **Peluquería y estética:** pueden lavar el pelo a los muñecos, pintar las uñas, hacer mansajes…
- **El supermercado y las tiendas:** no solo la alimentación y las normas sociales de la compra y venta podemos trabajar sino también la clasificación de los alimentos

Jumpin' Honey
RUTINA DE PSICOMOTRICIDAD
GRUESA

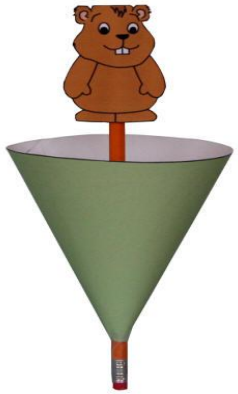
En Pinterest encontrareis multitud de ideas, algunas propuestas:

RUTINA DE TEATRO

RUTINA DEL TEATRO

Si a los niños y niñas les encanta que les cuenten un cuento, o ver una obra de teatro infantil, no hay nada que les fascine y deleite más que disfrazarse y representarla.

Podéis representar cuentos que le gusten. Otra variedad para esta rutina es hacer:



- **Títeres de dedo**. Si no tenemos en casa podemos desarrollarlos en nuestra rutina del arte.
- **Títeres de varilla**. Puede ser plano o tridimensional y tener varias partes unidas al tronco central con un eje.
- **Títeres de guante**. Es el tradicional, que se maneja con los dedos y la muñeca de la mano.
- **Títeres de manopla**. No suele tener brazos, pero abre y cierra la boca.
- **Títeres de cono**. Muy sencillo, hecho con un cono de cartón vestido con telas. Del cono sale el muñeco que se maneja con un palillo largo conectado a la cabeza. Puede esconderse en el cono, o mover la cabeza desde abajo, con el palillo.
- **Marioneta**.

RUTINA DE CIENCIAS
DIVERTIDAS

La ciencia además de educativa es una manera divertida y amena para que los niños conozcan su entorno.

Algunos de los ejemplo que podéis encontrar en Pinterest

Arco Iris Líquido

Flubber o masa sensorial

Nieve arcoíris

Nube en una botella

Inflar un globo sin aire

Pasta de sal

Pescar cubitos de hielo

Volcán en erupción

RUTINA DE PINCHE DE COCINA

¿Por qué no cocinar con nuestro mejor pinche?

Son muchas las razones para Incluir esta rutina todos los días en los momentos en que cocinamos.

- **Lectura en la cocina**: Incluso antes de que el niño sepa leer, podrá entender lo que indican los libros de cocina, sobre todo los ilustrados y los que llevan fotos del paso a paso de la receta. Para fomentar la lectura en el niño, podemos leer la receta en voz alta y explicarles bien qué vamos a preparar y cómo lo vamos a hacer.
- **Crear vocabulario**: Cada receta que cocinemos con niños, puede estar plagada de nuevas palabras. Podemos enseñar a nuestros hijos a diferenciar entre especies, enseñándoles los distintos aromas y sabores. Podemos hablar sobre ingredientes especiales e incluso en la forma de fabricación de algunos ingredientes, como la pasteurización de la leche, batir huevos…También podemos enseñarles los verbos aplicados en la cocina, por ejemplo, “ahora vamos a batir los huevos, sabes lo que significa batir” Dejarles hacerlo y enseñarles.
- **Explorar sus sentido**: Ayudemos a nuestros hijos a desarrollar sus sentidos: gusto, vista, tacto, olfato y oído. Dejémosles probar todos los ingredientes, olerlos y tocarlos, podemos jugar a que diferencien entre ingredientes parecidos, como la harina y el azúcar o la maizena…
- **Limpieza**: En la cocina, debemos inculcar a nuestros hijos que es sumamente importante el ir limpiando a medida que se va cocinando. A parte de que es más práctico para quien cocina, hay que seguir unas pautas básicas de higiene para no contaminar la comida. Podemos enseñarles también que en la nevera hay que separar siempre los diferentes alimentos, y los crudos de los cocinados.

Os recomiendo el libro gratuito **“El recetario divertido “.**

RUTINA DE TAREAS ESCOLARES

ACTIVIDADES PARA EL APRENDIZAJE DE LA LECTURA.

¿Qué actividades podemos realizar en casa? Te propongo 2 actividades sencillas.

PEGAR PALABRAS EN CASA

Esta actividad consiste en **rotular objetos y partes de casa con carteles.** Debes colocar estos carteles en sus sitios respectivos, siempre a la altura de los ojos de tu hijo, para que cada vez que pase por ese sitio de la casa o de ese objeto vea la palabra bien escrita. Más adelante podrás retirar esos carteles y **que sea él quien vuelva a colocarlos por sí solo.** Si quieres añadir algo más de dificultad, **puedes tratar de engañar al niño y colocar el cartel en un sitio que no sea el adecuado.** Si ves que exige mucha dificultad, puedes añadir imágenes para que acompañen a las palabras. Se trata de algo muy divertido para él y que contribuirá en sus ganas por querer seguir aprendiendo.

LECTURA COMPARTIDA DE LIBROS CON PICTOGRAMAS

La lectura compartida tiene beneficios para el desarrollo cognitivo y del lenguaje, para el aumento del vocabulario y las habilidades previas a la lectura y el perfeccionamiento del desarrollo conceptual. Emplea libros con pictogramas para que el participe en esa lectura. Te recomiendo la página pictocuentos.

Propuestas para sacar provecho a nuestro día a día.

Lo mejor es exponer a los niños a las matemáticas a través de las experiencias cotidianas. Actividades como la forma del cereal de su desayuno, como es la forma del pan bimbo, como es una naranja permite a los niños adquirir el concepto de las formas geométricas. También podemos realizar actividades simples como participar en una búsqueda de formas o colores, contar las partes de su cuerpo, limpiar clasificar/organizar los materiales apropiadamente, por ejemplo clasificar cubiertos y contar. Otra actividad que podemos aprovechar es cuando lavemos la ropa para enseñar conceptos matemáticos – clasificar por colores, por tipos de ropa, o contar calcetines. Hay un sinfín de actividades que realizamos durante el día que pueden beneficiar el aprendizaje de conceptos matemáticos de nuestros niños. Os recomiendo para poder desarrollar unas actividades manipulativas para el aprendizaje de las matemáticas **ACTILUDIS**

RUTINA DE TAREAS DOMESTICAS

Ayudar en casa aporta a los niños muchos beneficios:

1. **Autonomía:** Las tareas domésticas suponen todo un reto para los niños, un reto que consiguen superar sin problemas y que les aportan una mayor autonomía e independencia.
2. **Trabajo en equipo**: Desde el mismo momento en el que los niños comienzan a colaborar en casa, se sienten parte importante del equipo llamado familia. Y aprenden las ventajas que tiene trabajar en equipo.
3. **Valores**: Ayudar en las tareas domésticas aportan a los niños fantásticos valores. Además de enseñarles las ventajas del trabajo en equipo, les enseña el valor del esfuerzo, la empatía, la paciencia...
4. **Responsabilidad**: Un niño al que se le asigna una tarea en el hogar, se le asigna también una responsabilidad, y esta supone una maravillosa herramienta para ganar en autoestima y en autonomía.

Pautas para conseguir que los pequeños nos ayuden:

1. **Determinar tareas adecuadas para los niños**: Antes de solicitar la ayuda de los pequeños es importante establecer las tareas adecuadas a la edad y la madurez de cada pequeño. Tened en cuenta que si le pedís a un niño que lleve a cabo una tarea para la cual no está preparado, se frustrará. A los más pequeños podéis pedirles que ayuden a regar las plantas, poner la ropa sucia en la cesta o a limpiar el polvo, mientras que los niños de 5 años en adelante pueden realizar tareas un poco más complejas como hacer la cama y poner y recoger la mesa, fregar vasos…
2. **Explicar la importancia de sus tareas**. Las tareas del hogar son responsabilidades, son pequeñas cosas que hacemos por nosotros y por las personas que queremos. Es importante que los niños entiendan esto.
3. **Permitir elecciones de su tarea**: Una buena opción para involucrar a los niños con las tareas del hogar es dejarlos elegir qué desean hacer. Por ejemplo, podemos hacer una lista de quehaceres que pueden hacer los niños y dejarlos elegir dos o tres tareas que pasarán a ser sus responsabilidades, incluso podéis variar las tareas de una semana a la otra para que los peques no se aburran y aprendan a hacer cosas diferentes.

Las imágenes utilizadas para la elaboración de este material han sido obtenidas de la Web de Internet, intentando verificar que no están sujetas a limitaciones de uso no comercial.

Ana Belén Rodríguez Plaza
Psicóloga
Asesora de Educación de DOWN ESPAÑA.