



¿QUÉ HACER CON LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS EN CASA?

¡VAMOS A APROVECHAR EL TIEMPO!

El cierre de los centros educativos siguiendo el mandato oficial de la Consejería de Educación de la Comunidad de Madrid, como medida preventiva de la propagación del contagio del COVID-19, coloca a las familias de esta comunidad en una situación novedosa. De no tener apenas tiempo que compartir con nuestros hijos e hijas, hemos pasado, de repente, a tenerlos en casa las 24 horas del día.

A continuación, se pone a disposición de las madres y los padres una serie de recomendaciones para dotar al tiempo compartido de un carácter lúdico y de disfrute, sin dejar de ser un proceso de aprendizaje para el grupo familiar.

➤ **MANUALIDADES**

Como alternativa a las pantallas, se recomienda a una forma más tradicional de entretenimiento de la población infantil, que además sirve para desarrollar su imaginación y creatividad. Se pueden utilizar materiales de uso cotidiano , pinturas, pegamento, lanas....En este enlace encontraréis algunos ejemplos muy sencillos:

<https://www.tredencias.com/familia-maternidad-y-ninos-1/siete-manualidades-sencillas-bonitas-para-hacer-niños-casa>

➤ **EJERCICIO FÍSICO**

Los niños y las niñas tienen mucha energía y necesitan ejercitarla tanto física como mentalmente. Es posible practicar ejercicio físico con ellos en casa. Se puede recurrir a juegos tradicionales como el “juego de la sillas musicales”. Otro buen ejemplo es el yoga para población infantil, o bailes como la zumba. En internet, se pueden encontrar múltiples ejemplos.

➤ **JUEGOS EN FAMILIA**

Es un buen momento para retomar los momentos de juegos de mesa que se ajustarán a las edades de la población infantil y adolescente a la que vayan dirigidos. Son un buen recurso para desarrollar sus capacidades cognitivas, aprender a habilidades sociales como, por ejemplo, respetar los turnos y las reglas y reforzar los vínculos afectivos entre los miembros de la familia. Otros ejemplos pueden ser los pasatiempos (kietoparao.com) y, también, se puede organizar una búsqueda del tesoro por todo el domicilio. Como referencia para buscar información más específica en relación al juego y los juguetes se puede recurrir a la Asociación Española de Pediatría (AEP):

<https://enfamilia.aeped.es/vida-sana/juego-juguetes>

➤ **LECTURA EN FAMILIA**

Otra de las actividades a las que podemos recurrir y que aporta grandes ventajas, también, a nivel intelectual a los niños y las niñas es la lectura. Según su edad, se les puede recomendar la lectura de libros, cómics o cuentos determinados. En el caso de los y las más pequeños, serán las madres y los padres quienes les lean un cuento. Más allá de la lectura, se pueden comentar con la población infantil las ideas principales del texto leído, resolver las dudas que puedan tener, hacer un resumen o relacionarlo con temas actuales que les puedan afectar.

➤ **COCINA SALUDABLE EN FAMILIA**

Cocinar con los niños y las niñas es una buena forma de pasar el tiempo en casa. Se divierten y aprenden a tener una alimentación saludable. Se recomienda elaborar recetas sencillas y utilizar productos frescos para que puedan colaborar activamente en la realización de algunas tareas culinarias. La repostería también es una buena opción para trabajar de forma conjunta.

➤ **MASCOTAS**

También, se puede y se debe sacar a pasear a las mascotas. Se aconseja seguir las recomendaciones del Colegio Oficial de Veterinarios de Madrid, las generales y las específicas ante la crisis del COVID-19, siempre que no contradiga las recomendaciones vigentes en cada momento por las autoridades sanitarias.

➤ **CINE EN CASA**

después de toda la actividad del día, es un buen momento para ver una película en familia. Se recomienda respetar la edad indicada en cada película y seleccionar la temática para aprovechar y abordar algunos contenidos que se quieran trabajar con la población infantil y adolescente (habilidades para la vida). Algunos ejemplos pueden ser “Del revés”, “Up”, “COCO”, “El indomable Will Hunting”, “El Club de los Poetas Muertos”, “Billy Elliot”, “Intocable”, etc.

➤ **JUEGOS EDUCATIVOS ONLINE**

y si aun así queda algo de tiempo después de un ajetreado día, se puede hacer uso de algunas páginas web didácticas que cumplan una función didáctica además de entretener a los niños y las niñas en casa. Como ejemplo de portal educativo:

<https://www.orientacionandujar.es/>

➤ **VISITAS VIRTUALES A MUSEOS DEL MUNDO:** diez museos para visitar estando en casa:

1. Pinacoteca di Brera - Milano <https://pinacotecabrera.org/>
2. Galleria degli Uffizi - Firenze <https://www.uffizi.it/mostre-virtuali>
3. Musei Vaticani - Roma
<http://www.museivaticani.va/content/museivaticani/it/collezioni/catalogo-online.html>
4. Museo Archeologico - Atene <https://www.namuseum.gr/en/collections/>
5. Prado - Madrid <https://www.museodelprado.es/en/the-collection/art-works>
6. Louvre - Parigi <https://www.louvre.fr/en/visites-en-ligne>
7. British Museum - Londra <https://www.britishmuseum.org/collection>
8. Metropolitan Museum - New York <https://artsandculture.google.com/explore>
9. Hermitage - San Pietroburgo <https://bit.ly/3cJHdnj>
10. National Gallery of art - Washington <https://www.nga.gov/index.html>

Otras páginas que pueden ayudar a encontrar ideas relacionadas con las recomendaciones recogidas en este documento:

<https://saposyprincesas.elmundo.es/consejos/alimentacion-ninos>

<https://estacionbambalina.com/>

Para la población adolescente además:

<https://muzikalia.com/llega-cuarentena-fest-ciclo-conciertos-streiming>

A continuación se facilitan una serie de enlaces donde se puede encontrar información veraz sobre el COVID-19. En estos momentos de incertidumbre y con la avalancha de información que se está sufriendo procedente de fuentes poco fiables, es importante que la ciudadanía tengan acceso a información contrastada y validada por organismos e instituciones como el Ministerio de Sanidad, la OMS (Organización Mundial de la Salud) o el Colegio Profesional de Psicólogos de Madrid. A modo de ejemplo:

<https://www.copmadrid.org/web/comunicacion/noticias/1457/comunicado-recomendaciones-psicologicas-explicar-ninos-ninas-brote-coronaviruscovid-19>

Desde el Colegio Profesional de Psicólogos de Madrid se recogen unas recomendaciones para madres y padres sobre qué pasos seguir, qué explicar y cómo hacerlo, a la hora de informar a las niñas y los niños sobre el COVID-19. También expone algunas indicaciones sobre cómo actuar en casa cuando la población infantil no acuda a sus clases (pautas, ritmos, horarios,...).

<https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>

En este enlace de la OMS y el Ministerio de Sanidad, se recogen una serie de preguntas y respuestas relacionadas con la enfermedad por el COVID-19.

https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCovChina/documentos/20200306_Preguntas_respuestas_2019-nCoV.pdf

<https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/2019-nuevo-coronavirus>

Enlace de la Comunidad de Madrid para poder detectar si se tiene el COVID-19, los síntomas que tienen que darse y cómo actuar en caso de confirmarse esos síntomas.

<https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/ciudadania.htm>

Enlace del Ministerio de Sanidad se incluye también una serie de pautas a seguir en caso de aislamiento domiciliario para los casos leves.

<https://www.rtve.es/noticias/20200313/quedate-casa-reto-lanzado-profesionales-sanitarios-madrilenos-ante-coronavirus/2009923.shtml>

Finalmente se facilita un enlace de RTVE que recoge el mensaje que han enviado desde la sanidad madrileña a través de las redes sociales en un llamamiento para frenar la expansión del COVID-19:

“QUÉDATE EN CASA”

¡Despertad vuestra imaginación y divertíos desde la responsabilidad !