



SUGERENCIAS DE ACTIVIDADES PARA REALIZAR DESDE EL HOGAR

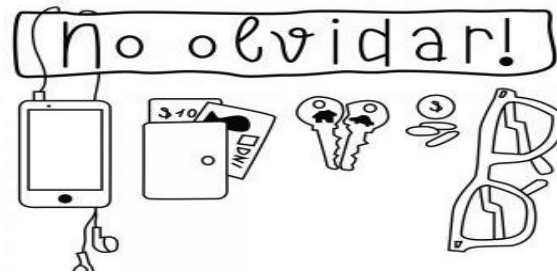
Estimados Padres:

Todos sabemos los momentos difíciles que estamos viviendo hoy en día, esperamos y deseamos que todos se encuentren bien en sus hogares y que Dios los cuide siempre.

Es por ello que me dirijo a ustedes, soy María Paz Nanjari Chabour, terapeuta ocupacional del establecimiento y quiero hacerles llegar actividades que pueden realizar en sus hogar, enfocadas en ocio y tiempo libre.

La idea de estas sugerencias es que sus pequeños con estas actividades puedan mantener un tiempo de ocio productivo y reforzar contenidos de manera más lúdica. Para esto necesitamos que los papitos nos ayuden a poder realizar estas actividades, sabemos que no todos están trabajando desde sus casas, pero siempre podemos darnos un tiempo para quienes amamos.

Si no tienes donde imprimir alguna de estas también les vamos a sugerir algunas con materiales que podemos tener en nuestros hogares.



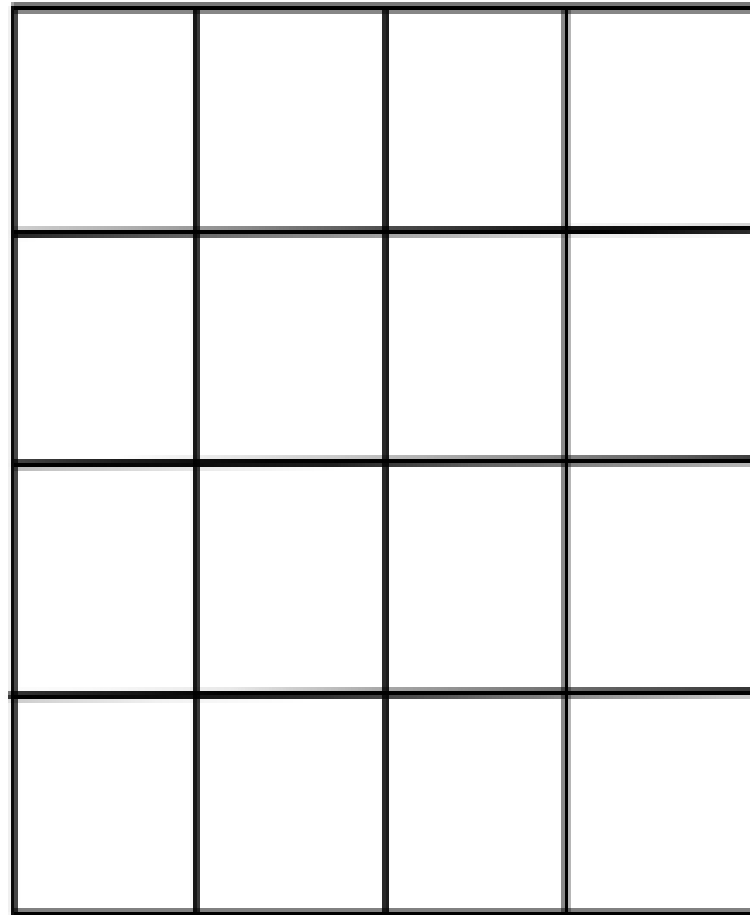
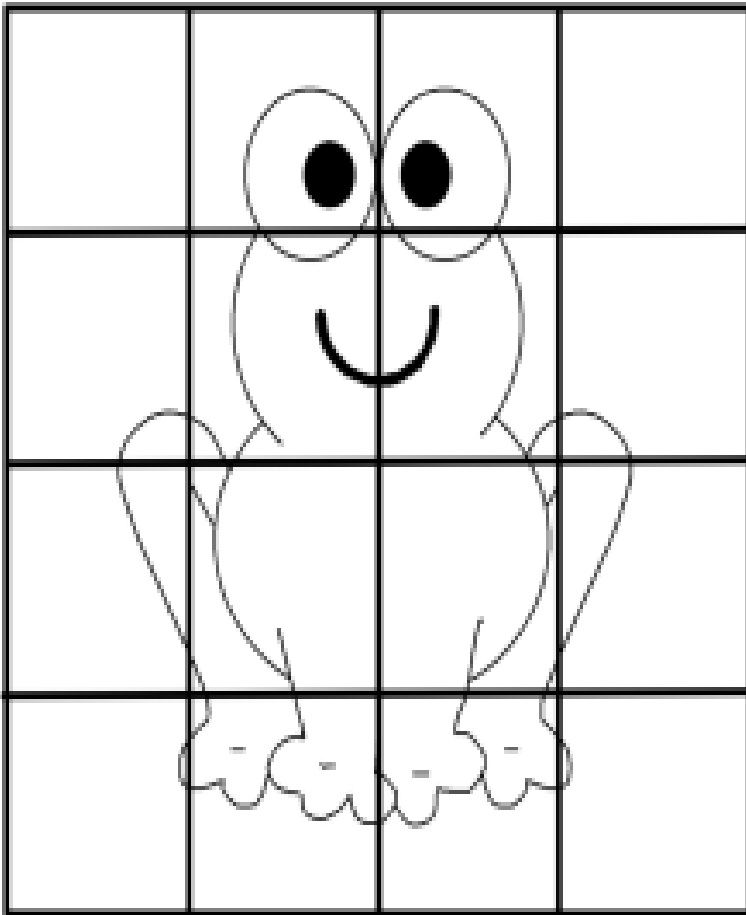
- Tener una rutina en nuestros hogares de modo que nuestro retorno a clases sea lo más ameno posible, mejorando de esta forma nuestra calidad de vida emocional, mental y física
- De esta forma sentiremos que nuestro día a día es más productivo.

Debemos:

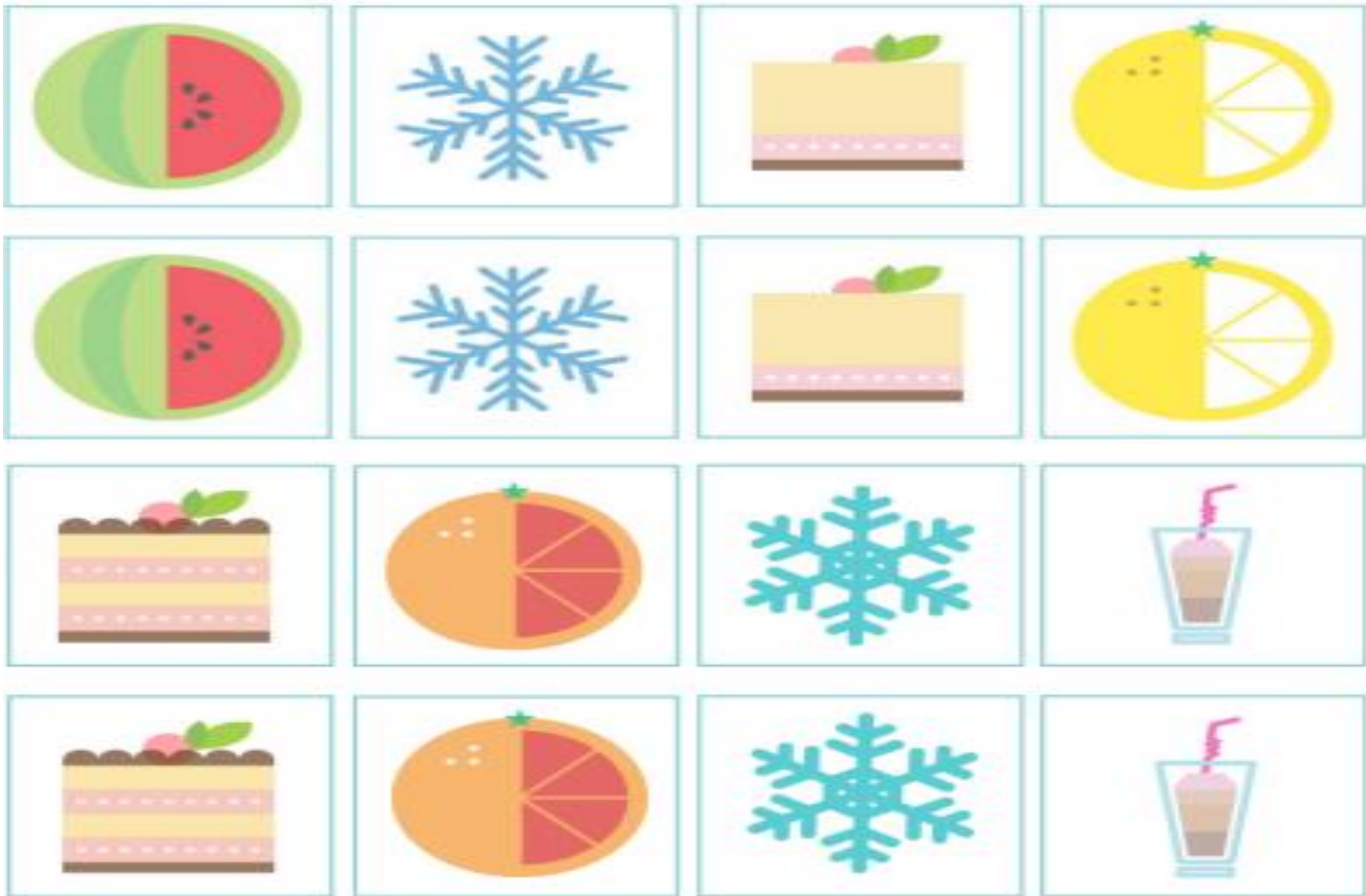
- Levantarnos a la hora que sueles hacerlo
- Desayunar opciones fáciles y saludables.
- Lavar tus manos constantemente y tus dientes después de cada comida
- Quítate el pijama y vístete con ropa cómoda
- Haz ejercicio en familia, les ayudara a liberar energía
- Realiza una ducha diaria y dedica tiempo a tu cuidado personal
- Cocina junto a tus hijos
- Realiza actividades de ocio y tiempo libre
- Agradece
- Disfruten esta instancia en familia
- Ejercita tu cerebro, mantenlo ejercitado y estimulado
- Pone tu pijama y a dormir!

- **ACTIVIDADES:**

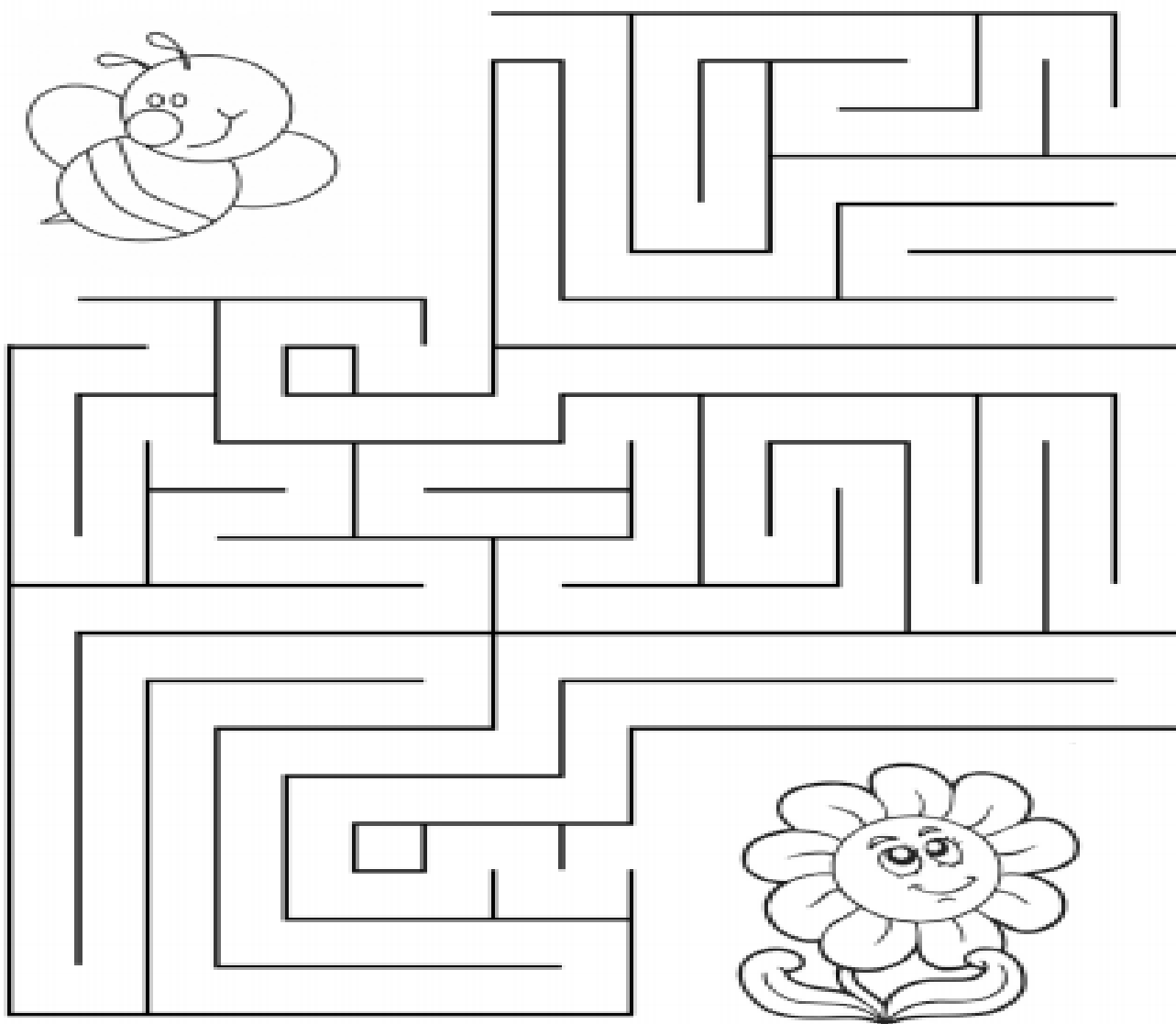
- **Imitar el dibujo en los cuadrados correspondientes:** trabajaremos atención, concentración, seguimiento de instrucciones, coordinación ojo mano y también motricidad fina.



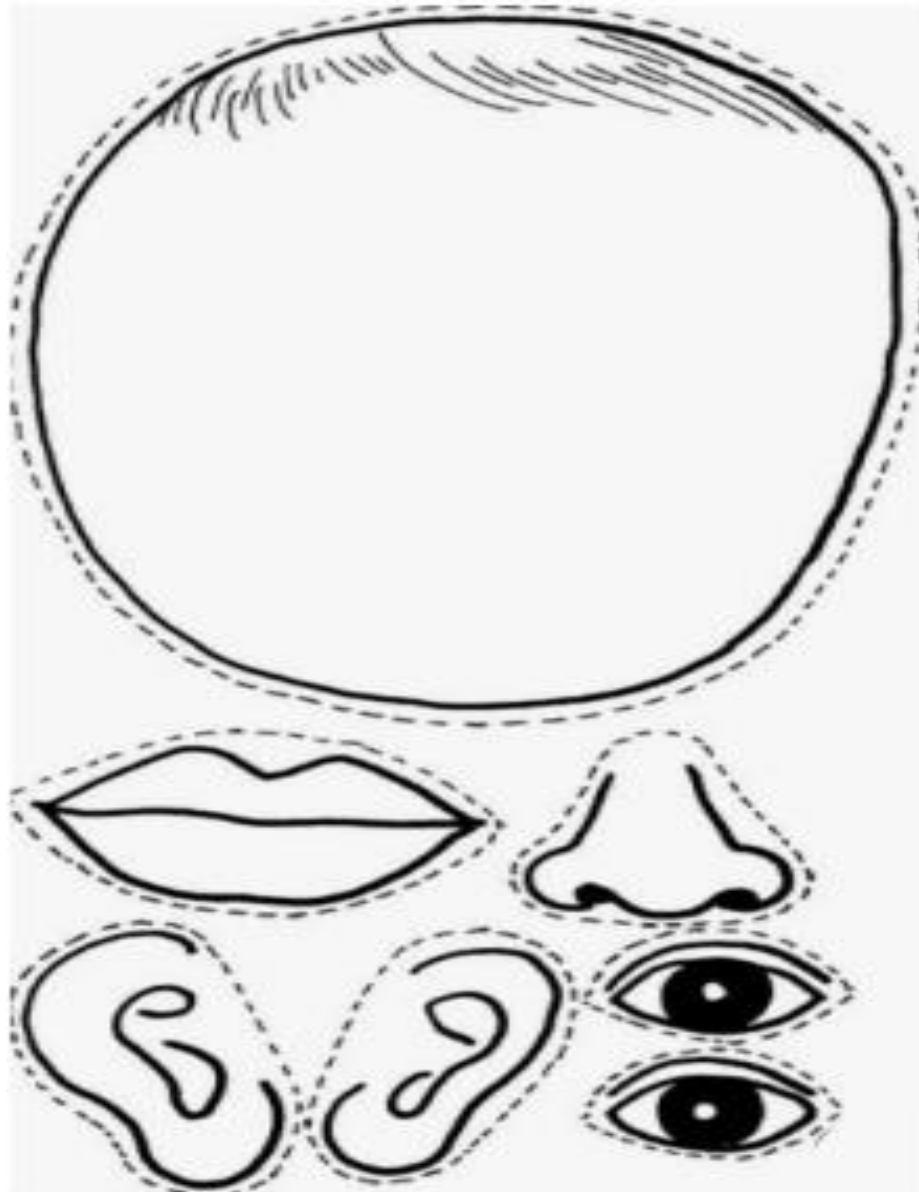
Recorta estas fichas, pégalas en un cartón, luego gíralas y podrás jugar al memorice:
trabajaremos atención, concentración, memoria, respeto de turnos, entre otras habilidades.



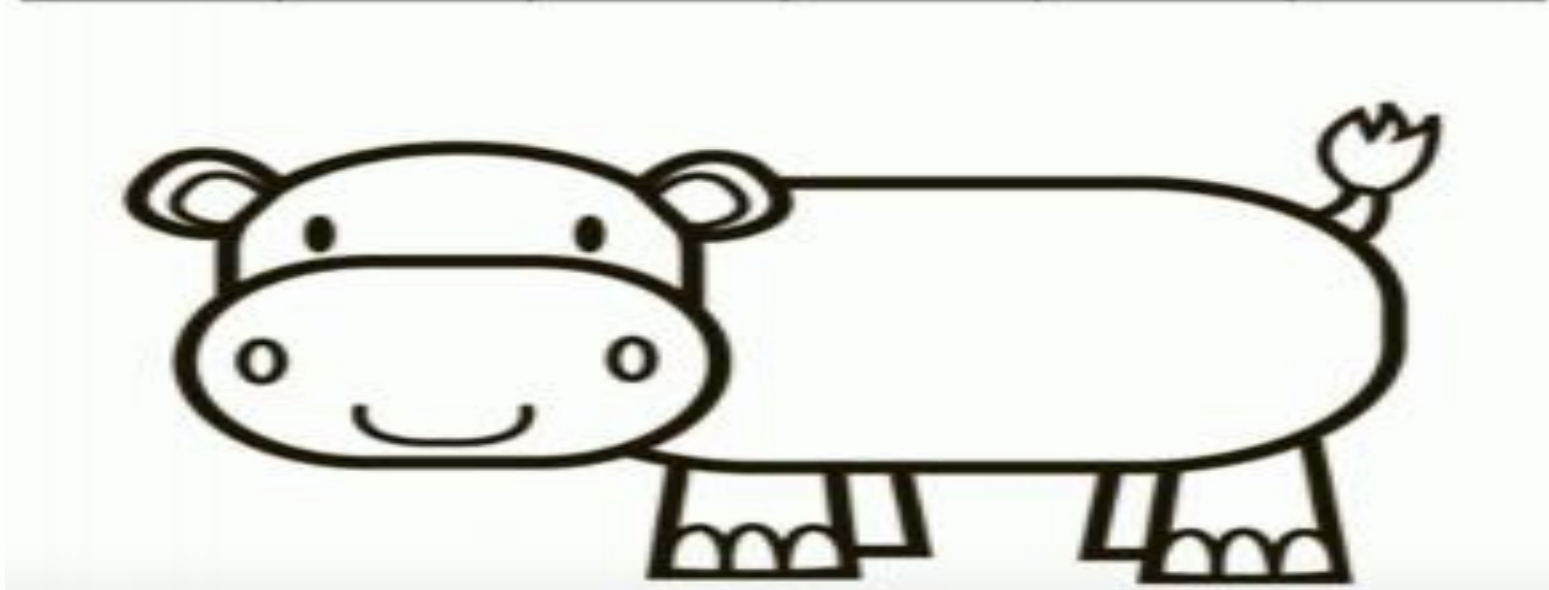
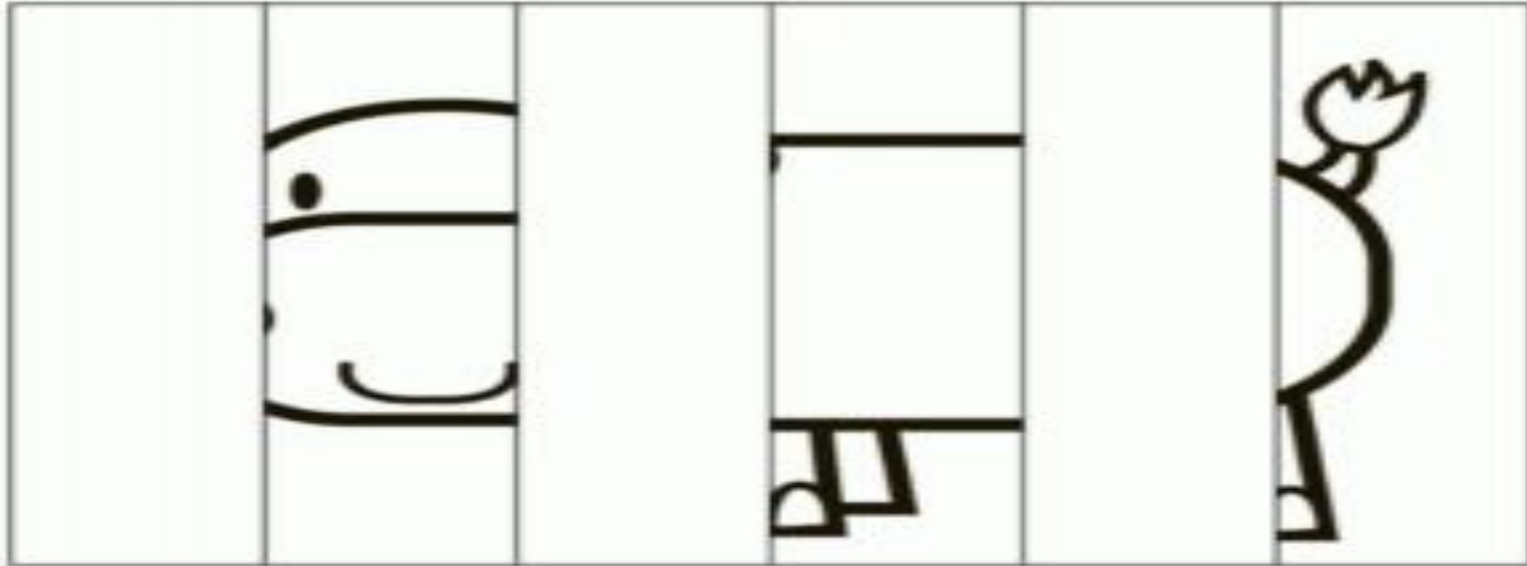
Ayuda a la abejita a poder llegar a su flor: Podremos juntos trabajar, motricidad fina, atención, concentración y precisión.



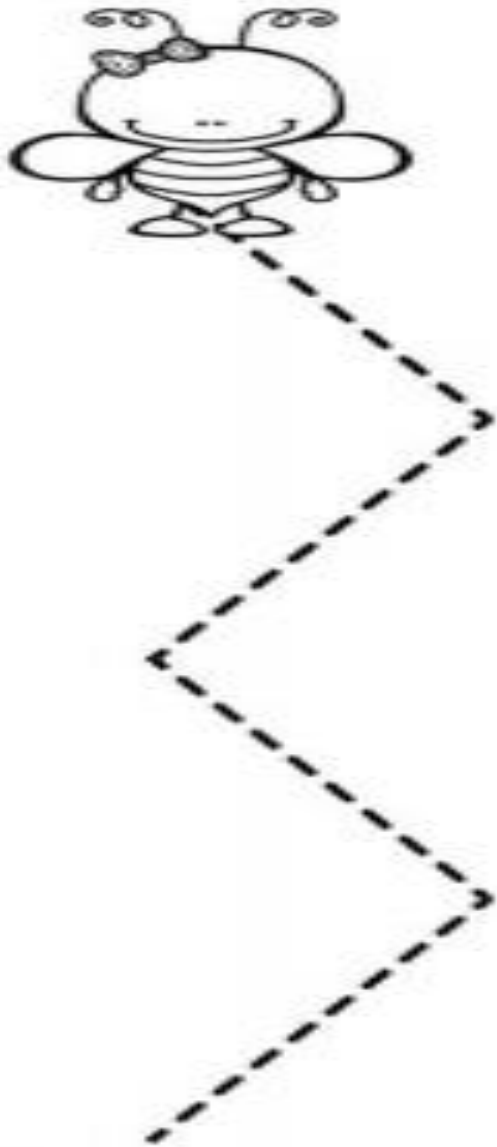
¿Cómo nos sentimos hoy? A través de esta actividad podremos trabajar las emociones y también la creatividad, agrega los detalles que tú quieras.



Completemos juntos las partes faltantes ¿Logras reconocer cual es el animal?



¿Recortemos? Debemos guiarnos por los caminitos punteados a continuación.



Todos/as en nuestros hogares tenemos pinzas para la ropa

- **Podemos:** pintarlos con diferentes colores y agruparlos y también podemos colocarlos en alguna superficie, como por ejemplo un vaso o una caja, pero esta vez lo haremos como pinzas, como lo demostramos en la siguiente imagen



Con las mismas pinzas de ropa podemos realizar estas secuencias, los colores y el orden las escogen ustedes papitos, acorde a los implementos que tengamos en casa

- Trabajamos atención, concentración, persistencia, seguimiento de instrucciones, motricidad fina, pinzas.

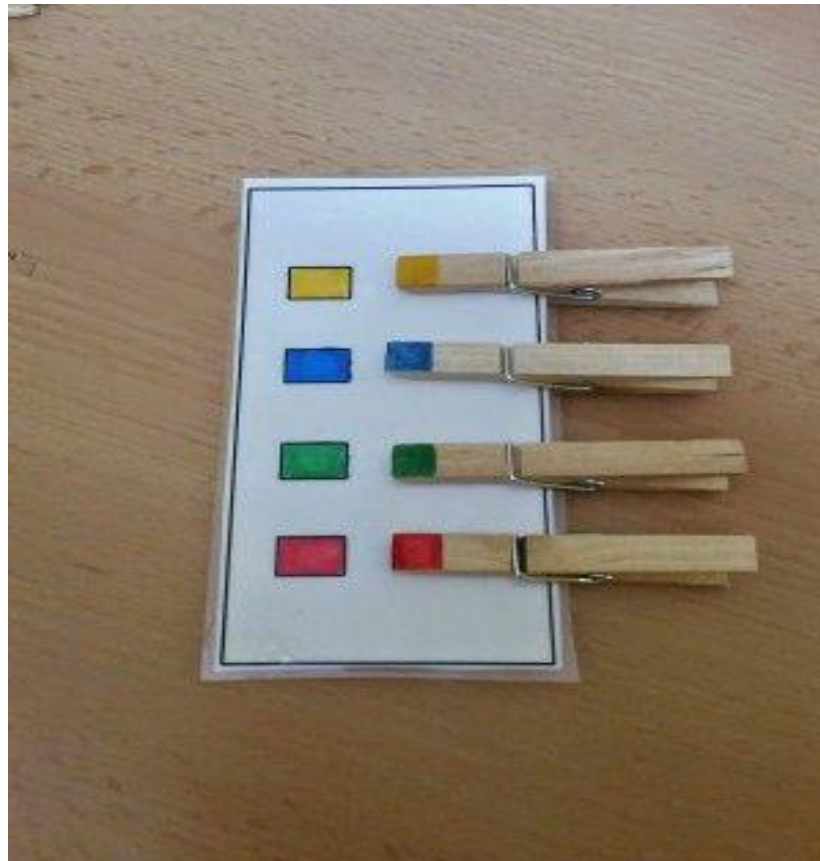


Imagen referencial, los colores y orden pueden cambiar.

Para esta actividad necesitaremos una cajita donde poder poner harina, sal, semola o cualquier material que nos permita poder dibujar con los dedos en ella.

- Trabajamos números, sensibilidad a las texturas, seguimiento de instrucciones, coordinación ojo mano, motricidad fina y reforzaremos contenidos.



Para trabajar y ayudar a los pequeños a ser más independientes, podemos reforzar el abotonar y desabotonar, así cuando podamos volver al colegio logran hacerlo sin mayores dificultades.

Necesitamos

- Botones
- Elástico
- Caja de huevo o alguna superficie



Solo necesitamos marcar los pies y manos de nuestros niños o también la de nuestros papitos

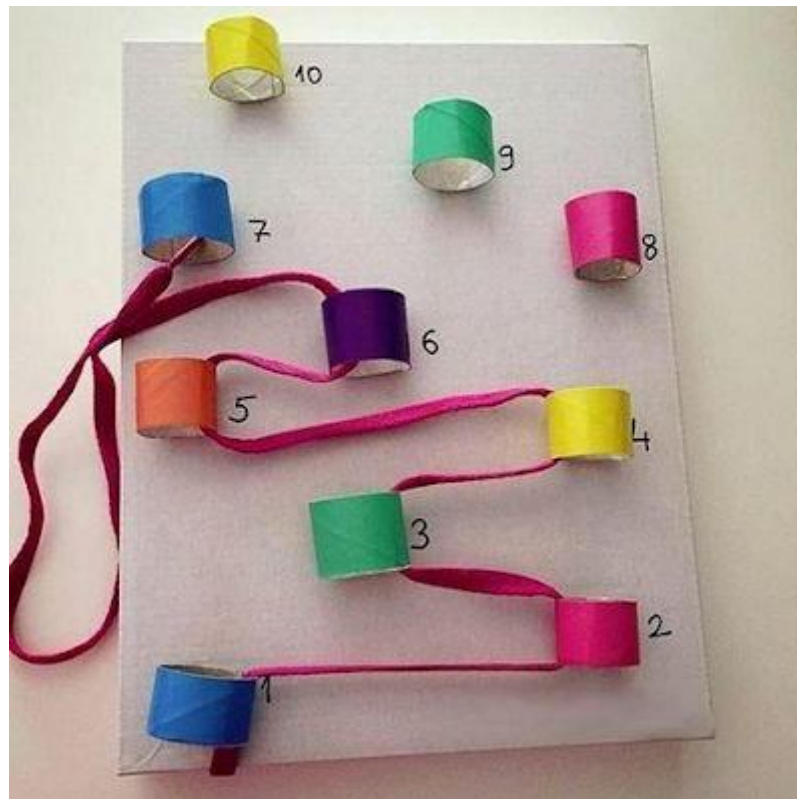
Trabajamos, coordinación, atención, motricidad gruesa, equilibrio, seguimiento de patrones y también será un momento divertido para pasar en familia.



Necesitaremos:

- Conos de confort
- Tempera (a su elección)
- Cordón de zapatos

Debemos cortar los conos de confort en dos, seleccionar alguna base donde poder pegarlos en diversas posiciones enumerando cada una de ellas, con el cordón podrás seguir la secuencia numérica, o también podemos escribir las letras de nuestro nombre, como se explica a continuación



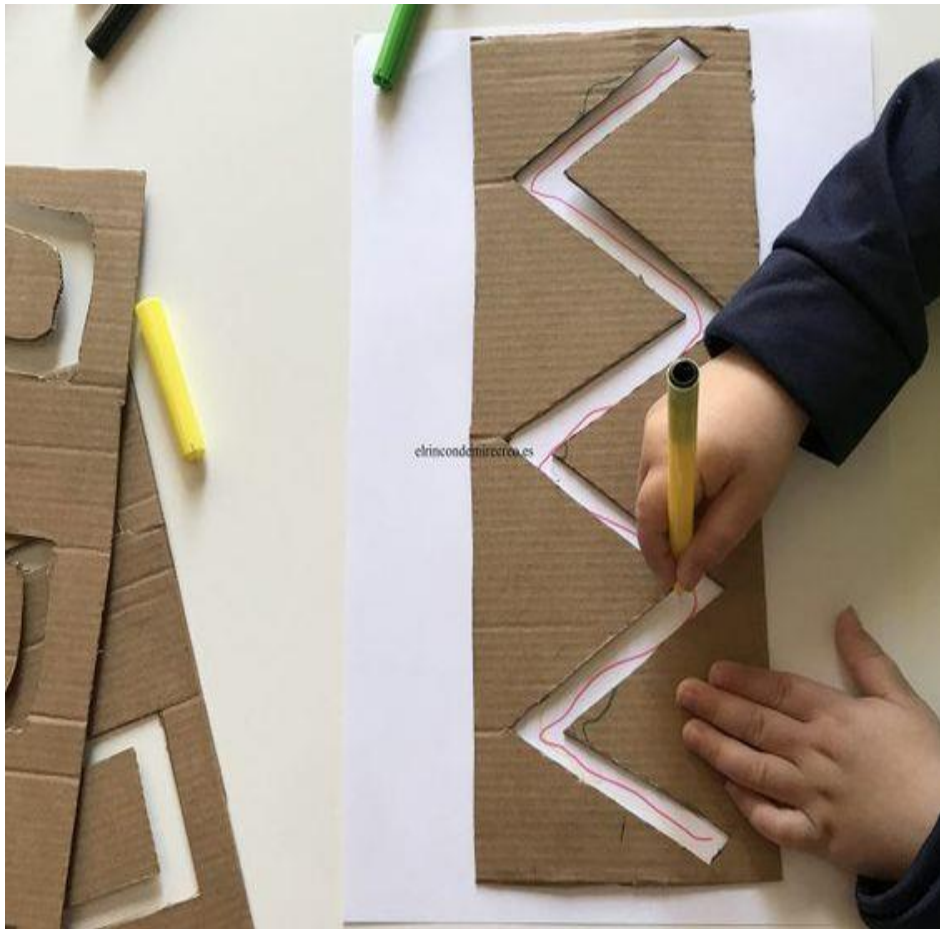
- Trabajemos juntos en familia:

Necesitamos cinta, pegote, algún cordel, huincha aisladora o lo que tengamos en nuestro hogares para hacer caminos y poder trabajar el equilibrio



Para poder llegar al momento tan esperado de la escritura debemos haber pasado por diversos pasos antes y uno de ellos es la motricidad fina y coordinación ojo mano, es por ello que con simples materiales podemos reforzarlas en casa y de esta forma llegar preparados al colegio

- Las formas las creas tú, necesitamos la ayuda y supervisión de nuestros padres.



Necesitaremos platos desechables, tempera un cono de papel higiénico y pegamento: trabajaremos precisión, coordinación, respeto de turnos entre otros.



Podemos jugar al gato y solo necesitamos piedras, tiza, o tempera, de esta forma nos vamos a entretener y jugar un tiempo en familia, con materiales que podemos tener a la mano.



Sabías que también podemos hacer un domino en casa con pintura un plumón y piedras, aquí te dejamos un ejemplo de cómo hacerlos en el hogar.

Podemos hacer un domino numérico o un domino de colores



SUGERENCIAS:

También les dejare este link <http://www.crececontigo.gob.cl/actividades-para-compartir/cuentos/?filtroetapa>

Página del gobierno, específicamente de Chile Crece contigo, la cual contiene materiales, cuentos y actividades para poder realizar en casa.

María Paz Nanjarí Chabour
Terapeuta Ocupacional
Liceo República del Ecuador