



Recrea
Familia

OBJETIVO

Proporcionar a los padres de familia una herramienta con propuestas para involucrar a todos los miembros del hogar en actividades que se desarrollen durante un periodo de contingencia.

TEMAS

- Tema 1. Nuestra agenda familiar.
- Tema 2. Los momentos del día.
- Tema 3. Cuido de mí.
- Tema 4. Cumplo con mis deberes.
- Tema 5. Convivo en familia.
- Tema 6. Protejo mi entorno.

ANEXOS

1. Ejemplo de Nuestra agenda familiar.
2. Aplicaciones móviles recomendadas.
3. Enlaces para más ideas.
4. Para mantenerse informados.



Recrea
Familia

**Nuestra agenda
familiar**

NUESTRA AGENDA FAMILIAR

Es importante que durante estos días en casa sigamos realizando diversas actividades que cotidianamente llevamos a cabo; esto servirá para que los niños vivan con la mayor normalidad posible este periodo.

Nuestra agenda familiar



¿Qué es?

Es una herramienta que permite organizar las actividades de los diferentes miembros de la familia.

¿Para qué sirve?

Sirve para:

- Conocer lo que haremos cada día.
- Hacer mejor uso del tiempo.
- Que todos participen en lo planeado.
- Propiciar buenos hábitos en los niños.
- Tomar acuerdos para convivir en diferentes momentos del día.

¿Cómo elaborar nuestra agenda familiar?

1. Elijan el material en el que elaborarán su agenda, puede ser una hoja, cartón, cartulina, pizarrón, etcétera.

2. Hagan una lista de las actividades que realizarán durante el día. Se recomienda considerar el apartado *Los Momentos del día*.

3. Platiquen y escojan los horarios para hacer cada actividad de la lista anterior.

4. Coloquen su agenda en el sitio de la casa donde disfruten estar reunidos.

*En el Anexo 1 encontrarán un ejemplo de esta actividad.





Recrea
Familia

Consejos para la agenda familiar

- Conversen y tomen acuerdos para que la agenda se ajuste a las necesidades de toda la familia.
- Pueden asignar un color a cada momento o tipo de actividad.
- Agreguen dibujos o recortes para decorarla.
- Señalen lo que vayan cumpliendo y lo que queda pendiente, puede ser una tarea para los más pequeños.





Recrea
Familia

Nuestra agenda familiar

**Los momentos
del día**

LOS MOMENTOS DEL DÍA

A lo largo de cada día, todas las personas realizamos diferentes actividades: aseo, alimentación, descanso, juego, estudio, trabajo, convivencia, entre otras. Podemos hacerlas de manera personal o en familia y debemos recordar que, cumplir con ellas, nos beneficia a todos.



Recrea
Familia

Los momentos del día

Cuido de mí



Para más ideas...

- Los invitamos a revisar los recursos digitales propuestos en los anexos 2 y 3 para ampliar sus opciones.

Higiene personal

Recordemos que todo el tiempo estamos en contacto con diversos objetos y la higiene constante puede convertirse en un martirio.

Los siguientes consejos pueden ayudar en esta tarea.

- Elaborar una gráfica para registrar cada vez que un miembro de la familia se lave las manos, quien lo haga más veces, recibirá un premio, que puede ser desde un dulce hasta el derecho a elegir qué ver en televisión.
- Lavar los dientes compitiendo, gana quien los deje más limpios y participe en la competencia después de cada comida.
- Anunciar una revisión sorpresa de uñas en pies y manos, usando el estilo de un soldado, y asignar un reto a quien las tenga en mal estado, como algún ejercicio físico, intelectual o tarea.
- Organizar un concurso de canto durante la hora del baño. Otro miembro de la familia escuchará desde afuera y dará puntajes a los participantes. Usen canciones breves para no desperdiciar el agua.

Alimentación

Siguiendo algunos consejos básicos, pueden crear un entorno doméstico que fomente la alimentación y el mantenimiento del peso saludable.

- Activar su cuerpo tomando un buen desayuno, es muy importante para mantener la energía durante el día.
- Elegir colaciones saludables como fruta, palomitas de maíz, nueces sin sal y yogurt sin sabor.
- Beber agua natural con regularidad.
- Cultivar su huerto familiar, puede ser una forma entretenida de enseñar a los niños de dónde viene la comida.
- Comer juntos y sin medios electrónicos, aumenta su capacidad para socializar.
- Diviértanse en la cocina, ayudándose regularmente en la preparación de los alimentos.
- Sean creativos integrando en los platillos todos los colores vibrantes de las frutas y vegetales para hacerlos ver más interesantes.
- Cocinar los platillos favoritos de la familia.
- Aprender una nueva receta.



Para más ideas...

- Los invitamos a revisar los recursos digitales propuestos en los anexos 2 y 3 para ampliar sus opciones.



Para más ideas...

- Los invitamos a revisar los recursos digitales propuestos en los anexos 2 y 3 para ampliar sus opciones.

Descanso

Además de dormir, existen varias formas de que tu cuerpo descanse y se relaje, una vez que hayas terminado con otras actividades.

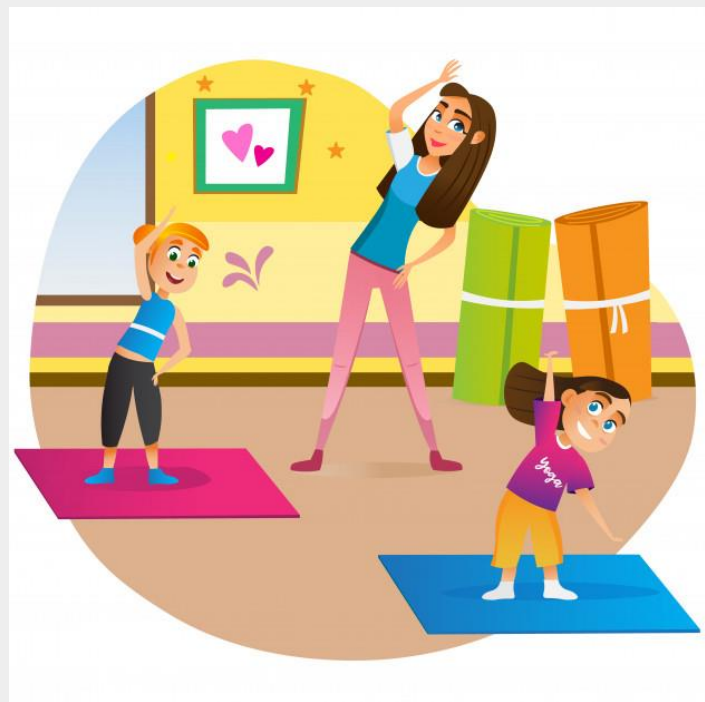
- Respirar profundamente al menos 5 veces durante 10 segundos.
- Leer un texto que te guste.
- Escuchar por turnos música que les agrade.
- Entonar canciones que sean populares en su comunidad.
- Elegir un lugar de la casa donde puedan estar a solas para relajarse por lo menos durante 20 minutos.
- Realizar ejercicios simples de estiramiento de brazos, piernas, así como movimientos simples con la cabeza, por ejemplo, de arriba hacia abajo, de derecha a izquierda, etcétera.

Actividad física

Una de las mejores formas de fomentar la actividad física es limitar la cantidad de tiempo de estar sentados viendo televisión u otros dispositivos.

Estas recomendaciones pueden ser de utilidad para mantenernos activos en casa.

- Buscar un espacio para saltar la cuerda, puede ser a manera de competencia, a ver quién logra saltar más veces sin parar.
- Construir un circuito con obstáculos para realizar un juego, compitan a contrarreloj o persigan a algún integrante de la familia.
- Emplear objetos del hogar como si fueran artículos de gimnasio (pesas, palos, bancos) para hacer una rutina de ejercicio. Vayan eligiendo a diferentes miembros de la familia para que proponga los ejercicios.
- Practicar la hora del baile, puede ser tan libre como quieran, sólo hay que poner música y a moverse.
- Organizar retos para ver quién salta más alto, mantiene más tiempo el equilibrio en un pie o corre más rápido.
- Te recomendamos ser muy cuidadoso en estas actividades para evitar accidentes.



Para más ideas...

- Los invitamos a revisar los recursos digitales propuestos en los anexos 2 y 3 para ampliar sus opciones.

Sentimientos y emociones

El cuidado de nuestro cuerpo es muy importante, y aunque hacer ejercicio es necesario, también lo es saber manejar nuestras emociones y sentimientos.



Para más ideas...

- Los invitamos a revisar los recursos digitales propuestos en los anexos 2 y 3 para ampliar sus opciones.

- Mantener ciertas rutinas con los niños y niñas les ayuda a concentrarse, a tener más seguridad y disminuye la ansiedad en estos momentos de cambio.
- Platicar en familia sobre qué son los sentimientos y las emociones, y cómo podemos comunicarlos a los demás.
- Jugar a “Caras y gestos”, donde cada integrante representa en su rostro alguna emoción o sentimiento.
- Conversar sobre momentos familiares, en que hayan vivido distintas emociones y sentimientos.
- Jugar a “Imitando al otro”, en el que cada integrante puede representar a otro miembro de la familia, y cómo éste reacciona en distintos momentos: enojo, alegría, tristeza, etcétera.
- Escribir en un lugar visible, el sentimiento o la emoción que vivieron a lo largo del día.
- Reproducir música y a partir de lo que sientan al escucharla, hacer un dibujo.



Recrea
Familia

Los momentos del día

**Cumplo con
mis deberes**

El trabajo escolar

Durante los días del 16 al 18 de marzo, el personal de las escuelas se reunió para analizar los materiales con los que determinó las estrategias de atención educativa de los alumnos durante el periodo de contingencia.

Les invitamos a consultar los siguientes enlaces:

<https://portalsej.jalisco.gob.mx/fichas-didacticas>

<http://plataformaeducativa.se.jalisco.gob.mx/>

<http://www.aprende.edu.mx/>

<http://ventana.televisioneducativa.gob.mx/educamedia/telesecundaria>

<http://plataformaeducativa.se.jalisco.gob.mx/elpunto/>

<https://portalsej.jalisco.gob.mx/>





Para más ideas...

- Los invitamos a revisar los recursos digitales propuestos en los anexos 2 y 3 para ampliar sus opciones.

Trabajo escolar

Es importante considerar que durante este tiempo en el hogar, será necesario realizar las tareas escolares asignadas por parte de los profesores con la intención de continuar aprendiendo desde casa.

- Revisar las actividades y atender a las indicaciones para resolverlas.
- Definir en la agenda familiar el tiempo diario que dedicarán a dichas actividades escolares.
- Elegir un espacio agradable de la casa para cumplir con sus tareas.
- Eliminar las distracciones como música, tv, videojuegos, etcétera.
- Acercar todos los materiales que se necesiten antes de comenzar.
- Pedir ayuda a otros familiares sólo cuando sea necesario.
- Al finalizar, comentar la tarea con algún miembro de la familia, esto puede ayudar a identificar errores.
- Registrar el cumplimiento de tu tarea en la agenda familiar.

Labores de la casa

Pasar tiempo en casa y colaborar con su cuidado es responsabilidad de todos los integrantes de la familia, para que este deber sea más fácil, te sugerimos tener en cuenta lo siguiente:

- Hacer un listado de las acciones para el cuidado y mantenimiento de la casa.
- Decidir en qué puede ayudar cada miembro de la familia, considerando la edad y el tiempo para completarla.
- Realizar diferentes actividades en la semana, para que los más pequeños puedan ir aprendiendo.
- Registrar cuando la acción elegida sea completada.
- Seleccionar qué día se puede tomar un descanso, intercambiar el deber o ayudar a otros.
- Renovar en familia algún espacio de la casa, pueden decorar el patio, pintar una habitación, cambiar los muebles de lugar.
- Platicar sobre la importancia de mantener en buen estado los espacios comunes y los personales para el bienestar de todos.



Para más ideas...

- Los invitamos a revisar los recursos digitales propuestos en los anexos 2 y 3 para ampliar sus opciones.



Recrea
Familia

Los momentos del día

Convivo en familia

Juegos

Como padres es importante fomentar y participar en actividades de juego porque son fundamentales para el desarrollo y el aprendizaje de los niños. También fortalecen los lazos afectivos y la comunicación dentro de la familia. Los invitamos a explorar diversos juegos.

- Algo típico como jugar a “las escondidas” en casa.
- Competir en un torneo de boliche, pueden usar botellas, recipientes, cajas y rodar una pelota para tumbarlos.
- Montar una juguetería con los juguetes que tienen guardados, organicen los productos y usen dinero hecho con papel.
- Marcar un avión o “bebeleche” usando cinta adhesiva para no manchar el piso.
- Organizar una tarde de juegos de mesa.
- Hacer sombras en la oscuridad con una linterna o vela.
- Declarar una guerra de bolas de nieve utilizando bolas de calcetines.
- Realizar cambios de imagen con maquillaje y peinado.



Para más ideas...

- Los invitamos a revisar los recursos digitales propuestos en los anexos 2 y 3 para ampliar sus opciones.

Pasatiempos

Un pasatiempo nos ayudará a mantenernos entretenidos durante momentos de ocio, podremos combatir el aburrimiento y mantener la mente ocupada en algo agradable. Con estas actividades la familia estará reunida viendo como los días pasan más rápido.



Para más ideas...

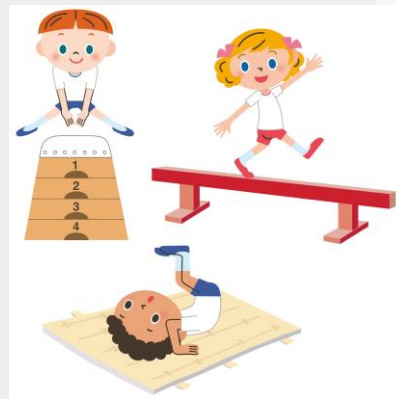
- Los invitamos a revisar los recursos digitales propuestos en los anexos 2 y 3 para ampliar sus opciones.

- Mirar fotos y videos viejos para recordar esos momentos.
- Hacer un cine en casa con palomitas, al finalizar, darle de 1 a 5 estrellas a la película que vieron.
- Contar chistes y adivinanzas.
- Organizar un show de talentos, pueden cantar, bailar, hacer magia, tocar un instrumento o lo que se les ocurra.
- Montar un campamento en la sala y pasar la noche acampando.
- Hacer burbujas de jabón y perseguirlas para romperlas.
- Crear títeres con calcetines y hacer una obra cómica.
- Recordar canciones de la infancia de cada integrante de la familia y aprenderlas para cantarlas juntos.
- Elaborar un cartel donde cada uno exprese las cosas que más les gustan (comida, canción, color, animal, etc.) y presentar a los demás.
- Platicar sobre lo que les gustaría soñar cada noche.

Retos

Un reto nos desafía a luchar para conseguir una meta, también puede representar una competencia donde queramos ganarle a los otros. Estas sugerencias te llevarán a retar a tus familiares y a conocerse mejor.

- Imitar animales (sonidos y movimientos) y adivinar de cuál se trata.
- Hacer una búsqueda del tesoro, escondiendo objetos y elaborando un mapa para quien va a buscar.
- Adivinar la canción escuchando o cantando solo un pedacito del inicio.
- Lanzar una pelota pequeña a un cesto de basura.
- Mantener un globo sin que caiga al piso.
- Jugar al teléfono descompuesto.
- Repetir trabalenguas.
- Lanzar diversos retos donde deban realizar alguna acción en el menor tiempo posible (separar fichas por colores, meter unos vasos en otros, etcétera).



Para más ideas...

- Los invitamos a revisar los recursos digitales propuestos en los anexos 2 y 3 para ampliar sus opciones.



Para más ideas...

- Los invitamos a revisar los recursos digitales propuestos en los anexos 2 y 3 para ampliar sus opciones.

Labores del hogar

Mantener el orden en casa no es tarea fácil, pero todo resulta más sencillo si la responsabilidad es compartida y mejor aún si la hacemos divertida. Las siguientes opciones podrán ayudar a conseguirlo.

- Utilizar cartas donde estén escritas las tareas a realizar ese día para tomar una al azar (intercambiar sus tareas si están de acuerdo).
- Mover los muebles de la casa para limpiar y redecorar.
- Escribir y numerar una lista de las labores de casa que se van a repartir, incluir algunos números que digan ¡te salvaste! y lanzar dados para ver qué número le toca a cada quien.
- Competir para ser el más rápido en recoger lo que hay en algún sitio de la casa.
- Realizar las labores domésticas al ritmo de su música favorita (puede ser que quién se levante más temprano elija las canciones para ese día).
- Elegir la ropa que estará destinada a las labores del hogar y usarla como “uniforme” mientras las realizan.
- Tomar fotos de todos mientras participan en estas tareas.
- Limpiar y organizar a fondo aquellos espacios como clósets y cajones, pueden competir para ver quién encuentra el objeto más antiguo o más extraño en ese sitio.



Recrea
Familia

Los momentos del día

Protejo mi entorno



Para más ideas...

- Los invitamos a revisar los recursos digitales propuestos en los anexos 2 y 3 para ampliar sus opciones.

Mi casa, mi espacio.

Nuestro hogar representa el espacio donde todos convivimos, así que, al cuidarlo, nos aseguramos de vivir en un ambiente agradable.

- Dibujar en familia, los espacios que tiene su casa. Conversar acerca de cuál de ellos les gusta más y por qué, al igual que el sitio que los reúne en familia.
- Hacer una lista de los artículos con los que cuentan y que pueden servir para la limpieza de su hogar.
- Repartir cada uno de los espacios y proponer el reto de dejarlos sumamente limpios. Cada uno puede ayudar de distinta forma.
- Elegir un espacio de la casa donde puedan elaborar “El árbol familiar”, la intención es que puedan dibujar a los miembros, o recortar y pegar fotografías de cada uno de ustedes, así como de algún o algunos recuerdos que como familia han tenido.
- Anotar en “Nuestra agenda familiar” la actividad con la que cada quién puede ayudar durante cada día.

Cuidado y mantenimiento de lo que nos rodea

El espacio que habitamos todos, debe tener un especial cuidado. Mantenerlo en las mejores condiciones, requiere del trabajo de cada uno de nosotros.

- Conversar en familia acerca de las acciones que ayudan a cuidar y mantener su entorno, dentro y fuera de casa.
- Revisar los aparatos en casa y, anotar cuál de ellos gasta más energía. Decidir, cuáles deberían desconectarse al no estar en uso.
- Jugar a “Inspectores del agua”, haciendo una revisión de todas las tomas de agua que tengan fuga, para en lo posible repararlas.
- Proponer el reto de “El que gaste menos energía, gana”, donde todos los integrantes se propondrán utilizar lo menos posible aparatos electrónicos o dispositivos móviles: televisión, radio, celular, tabletas, etcétera.
- Buscar en casa materiales que puedan ser “reciclados”. Realizar un concurso para ver quién puede elaborar una figura para decorar una parte de la casa. Decidir entre todos quién utilizó la mayor cantidad de materiales reciclados.



Para más ideas...

- Los invitamos a revisar los recursos digitales propuestos en los anexos 2 y 3 para ampliar sus opciones.

ANEXOS

1. **Ejemplo de Nuestra agenda familiar.**
2. **Aplicaciones móviles recomendadas.**
3. **Enlaces para más ideas.**
4. **Para mantenerse informados.**

Anexo 1. Ejemplo de nuestra agenda familiar.



Lunes

Martes

Miércoles

Cuido de mí

Aprendemos una nueva receta.

Hacemos una lectura libre de 20 minutos.

Revisión sorpresa de uñas de manos y pies.

Cumplo con mis deberes

Realizamos la tarea por la mañana después del desayuno.
Papá y Luisito preparan los alimentos.
Rosita lava los trastes de cada comida.

Redecoramos el patio.
Hacemos la tarea en la tarde después de la comida.
Luisito aprende a lavar platos.
Rosita recoge la ropa sucia.
Mamá lava la ropa.

Descanso de Papá.
Luis cambió deberes con Rosita.
Mamá y Luis preparan la comida favorita de Papá.

Convivo con otros

Juego de roles entre los miembros de la familia.

Función de cine con palomitas.

Campamento en la sala.

Protejo mi entorno

Hacemos una lista de los materiales con los que contamos para la limpieza del hogar.

Revisamos los aparatos en casa y anotamos cual de ellos gasta más energía.

Revisamos las tomas de agua para reparar las fugas.

Anexo 2. Aplicaciones móviles recomendadas



Writing Wizard

La aplicación está diseñada para enseñarles a los niños los trazos de las letras, las palabras y los números a través de un divertido sistema con efectos de sonido, stickers animados y juegos interactivos, que les mantiene motivados en todo momento.

Respira, piensa y actúa.

De la mano de los personajes de Barrio Sésamo, los niños podrán aprender algunas técnicas de relajación, así como diversos ejercicios para estimular su concentración y regular sus emociones.

Tangram

Tangram es una especie de rompecabezas muy simple. Es un buen ejercicio para acercar a los niños a las figuras geométricas y estimular el pensamiento lógico y la orientación espacial. También es una aplicación muy útil para fomentar el desarrollo de las habilidades motoras finas y la coordinación ojo-mano.

Aplicaciones móviles recomendadas



Smile & Learn

Es una herramienta muy útil para que los niños aprendan algunas habilidades matemáticas básicas, a la vez que pueden pintar y resolver puzzles. No obstante, una de sus mayores ventajas es que también está diseñada para los niños con necesidades educativas especiales ya que muchos de sus cuentos incluyen pictogramas para facilitar la lectura

Math : Blackboard Madness

Es una especie de juego que consta de distintos problemas y retos matemáticos de diferentes niveles de complejidad.

Superemociones

Esta aplicación, se enfoca en desarrollar la inteligencia emocional desde una edad temprana. El objetivo es que los niños aprendan a reconocer las emociones a través del lenguaje corporal, las expresiones faciales y los tonos de voz.

Aplicaciones móviles recomendadas



¡STOP! / Basta

El jugador debe ser capaz de crear 5 palabras distintas que empiecen por la misma letra y ubicarlas en diferentes categorías. Una de las grandes ventajas que presenta este juego es la posibilidad de jugar en distintos idiomas. Si alguno de tus hijos está en fase de aprendizaje de un nuevo idioma o debe reforzar la ortografía ¡no dudes en usarlo!

¿Qué soy yo? / ¿Qué soy?

Este juego consiste en adivinar, a través de preguntas de ‘sí o no’, qué objeto, persona o animal está escrito en la pantalla de nuestro móvil. La finalidad está en conseguir el mayor número de aciertos en el menor tiempo posible. Existen muchas categorías dentro del juego, no hay límite de jugadores.

Who Can't Draw

El primer participante debe dibujar lo que le pide el juego y el teléfono debe pasar por todos los participantes hasta llegar al último, quien debe adivinar qué es lo que está dibujado en la pantalla. Un juego que promueve la interacción física de los participantes. A través de esta app podemos mantener unida a la familia.

Aplicaciones móviles recomendadas



Cierto o falso, saber es ganar

Este juego consiste en un enfrentamiento de dos participantes en un dispositivo Android, donde cada uno de ellos tiene una serie de vidas, que puede ir perdiendo por cada falla que se tenga al responder cada una de las preguntas que salgan a la luz.

Scrabble

En este juego se tiene que demostrar el vocabulario y velocidad mental que se tiene al crear una palabra larga o lo suficiente, para que cubra las casillas donde se pueda obtener más puntos.

Sing! Kareoke

En el caso de que su pasión sea cantar, esta es la gran oportunidad que conviertas tu casa en un salón de kareoke. La aplicación ofrece la letra y la música (solo instrumental) para que pueda relucir tu voz al ritmo del compás de la canción que escogiste.

Anexo 3. Enlaces para más ideas.

<https://www.educapeques.com/>

<https://www.familias.com/5-juegos-divertidos-para-compartir-en-familia/>

<https://www.serpadres.es/familia/tiempo-libre/articulo/juegos-en-casa-para-ninos>

<http://www.pequeocio.com/hacer-tareas-ninos/>

<http://www.clubpequeslectores.com/2015/06/trabajando-las-emociones-recursos-educativos.html?m=1>

Anexo 3. Enlaces para más ideas.

<https://mejorconsalud.com/15-actividades-para-realizar-en-familia/>

<https://espaciohogar.com/como-cuidar-el-medio-ambiente-desde-casa/?amp>

<https://blog.oxfamintermon.org/tecnicas-de-cuidado-del-medio-ambiente-desde-casa/>

<http://kidshealth.org/es/parents/help-gradeschooler-homework-esp.html>

<http://www.guiainfantil.com/articulos/educacion/aprendizaje/>

Anexo 3. Enlaces para más ideas.

<http://rejuega.com/juego-aprendizaje/juegos-familia/25-juegos-para-divertirse-en-familia/>

<http://rejuega.com/juego-aprendizaje/juegos-familia/70-juegos-tradicionales-para-divertirse-en-familia/>

<https://www.aboutspanol.com/10-juegos-familiares-para-jugar-dentro-de-casa-18461>

<https://psicologiaymente.com/desarrollo/juegos-jugar-en-casa>

<https://www.mundoprimaria.com/>

Anexo 3. Enlaces para más ideas.

<https://www.educaciontrespuntocero.com/recursos/las-mejores-apps-para-educacion-infantil/>

<https://www.yeeply.com/blog/top-6-mejores-aplicaciones-moviles-educativas-para-ninos/>

<https://www.educaplanet.com/educaplanet/>

<https://www.educaciontrespuntocero.com/recursos/las-mejores-apps-para-educacion-infantil/>

<https://www.portalprogramas.com/android/descargar/educacion-infantil>

Anexo 3. Enlaces para más ideas. Videos.

https://www.youtube.com/watch?v=wl7EHsql_uc

https://www.youtube.com/watch?v=2_Rlsnpq0gY

https://www.youtube.com/watch?v=_xWmRxIGawk

<https://www.youtube.com/watch?v=vghN32J9Nik>

https://www.youtube.com/watch?v=DAKZ_ipqc6A

<https://www.youtube.com/watch?v=5rcX3mjgiOw>

Anexo 4. Para mantenerse informados



Mantente al día de la información oficial.

Puedes acceder al sitio web de la Organización Mundial de la Salud y a través de los sitios web oficiales de Gobierno de Jalisco y la Secretaría de Salud Jalisco para conocer la información más reciente sobre el COVID-19 en Jalisco y el mundo.

Ingresa en: <http://coronavirus.jalisco.gob.mx>



Permanece en casa.

Si tienes fiebre, tos y dificultad para respirar, busca atención médica y llama con antelación. Si requieres orientación sobre la atención puedes llamar a la línea oficial.

Línea coronavirus (COVID-19): **33 38 23 32 20**

Por favor NO hagas llamadas de broma ni preguntes sobre otros temas.



Evita el contacto con personas enfermas

Evita lugares concurridos o eventos donde asista un gran número de personas.

