

ACTIVIDADES PARA REALIZAR EN FAMILIA

Las siguientes actividades fortalecerán los vínculos familiares, disminuirá el riesgo de emociones que incrementan riesgo en la salud mental, aportará a fortalecer emociones positivas,

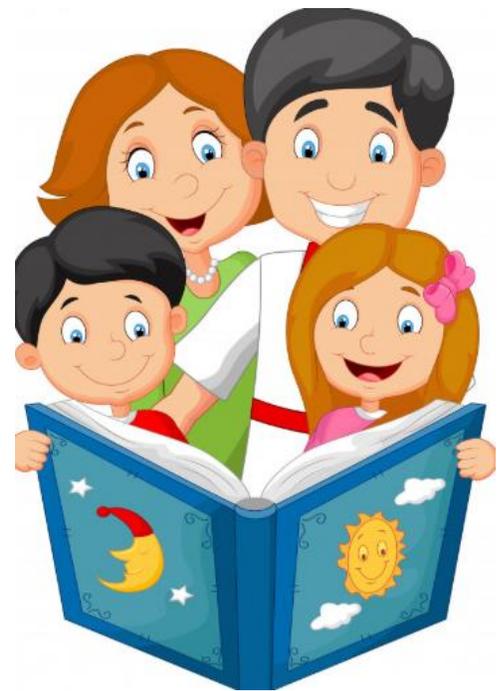
Programar actividades que permitan distraernos y mantener un ambiente armónico pese a las circunstancias, en este momento más que nunca se necesita tener una buena convivencia y fortalecer la unión familiar.

Recordar: acordar rutinas para las tareas y horarios de juegos. Cuando se tiene en cuenta la opinión del niño, es más sencillo que estén dispuestos a cumplirlo. Así mismo es importante vigilar que no pasen largos periodos de tiempo frente al celular o computador.



CUENTO, HISTORIAS, ANÉCDOTAS, CHISTES.

- Crear un cronograma donde cada día seleccionen un de estas actividades, se reúnan en familia y un integrante sea el encargado de desarrollarla, pueden elegir entre todos el cuento, la historia entre otros.
- También pueden poner en un frasco o caja r papeles con los títulos, imágenes o conceptos, la persona que saque uno de estos debe reproducirlo, invitar, contar según experiencia o buscarlo en internet.



JUEGOS DE MESA

A continuación se mostrarán diferentes opciones de juegos de mesa los cuales los pueden crear con otro tipo de material o comprar, así mismo utilizar los que tienen en casa pero pueden variar las reglas.



Skarleth Román Velandia.
Licenciada en Educación Especial.
Docente de Apoyo.

RECETA EN FAMILIA

- Determinar en familia que tipo de receta desean elaborar, escoger cuantas veces a la semana van a realizar una receta en familia.
- El día antes verificar que se tengan los ingredientes, darle un rol a cada integrante de la familia.
- Publicar la receta en un lugar visible, ya sea en hojas, cartulina, papel periódico, con la cantidad e imagen si es posible (paso a paso).

PARA LEER EN FAMILIA:

RECETA PARA UNA FAMILIA FELIZ



PARA HACER UNA FAMILIA NUNCA TE DEBEN FALTAR LOS SIGUIENTES INGREDIENTES... NO TE PODÉS OLVIDAR.

- CARICIAS, MIMOS Y BESOS EN ABUNDANTE CANTIDAD. BIEN MEZCLADOS CON DULZURA, CARÑO Y COMPLICIDAD.
- RESPETO, TOLERANCIA Y MUCHA COMUNICACIÓN; EN ALGUNAS OCASIONES AGREGAR TAMBIÉN PERDÓN.
- TAMIZAR LAS DIFERENCIAS CON ALGO DE COMPRENSIÓN. EVITAR QUE SE HAGAN GRUPOS DE PELEA Y MAL HUMOR.

LUEGO LLEVAR AL HORNO, SIN DESCUIDAR SU COCCIÓN DESMOLDAR CON PACIENCIA, Y ESPOLVOREAR CON UNIÓN.

Naranjada



Para 4 personas:
1 naranja
2 naranjas
4 cucharas de azúcar

Córtale un cuartele a la naranja en la parte superior y luego vacía de la pulpa.

Moja los bordes de la cáscara y luego ponla boca abajo sobre un plato de plástico. Métela en la nevera durante 30 min.

Helada



Aplasta la pulpa de la naranja sobre el colador. Clávale a este zumo el jugo de las 2 naranjas y el azúcar. Saca la cáscara de la nevera y déjala con esta mezcla. Métela otra vez en el congelador durante un cuarto o media hora. Sávala con adornos.

AREPAS



1. PONE 2 CUPAS DE AGUA Y 1 CUPA DE SALADO EN UN BOWL.
2. AÑADE 2 TAZAS DE HARINA Y UN CUBO POLVOREA GENERAL PARA HACER BISTRO.
3. MEZCLA HASTA QUE SE FORME UNA MASA HOMOGÉNEA.
4. DEJALO REPOSAR POR 5 MINUTOS.
5. SAUCE BOTARLOS COMO LAS MANDIAS.
6. APLASTALAS PARA FORMAR DISCOS DE 10 A 12 CM DE DIAMETRO.
7. COCCIONA LAS AREPAS DE 5 CM EN UNA SARTÉN CON UN POCO DE ACEITE Y BASTARONTE EN 2 MINOS.
8. AREPAS Y REBOZADOS CON ...



Skarleth Román Velandia.
Licenciada en Educación Especial.
Docente de Apoyo.

KARAOKE

Escoger un día de la semana y establecer una hora, donde cada uno pueda reproducir sus canciones favoritas, las reglas las pueden poner entre todos los integrantes de la familia, por ejemplo: caiga en la nota, debe cantar una canción con la palabra que se le asigne, cantar la canción de preferencia sin ayuda visual y solo con el ritmo de la canción, entre otras.



JUEGOS DE IMITACIÓN

Se trata de escoger un tema (películas, cuentos, animales o acciones) en un frasco, bolsa o caja, ingresar estas opciones, hacer un talero de premiación para contabilizar quien logra acertar.

Un solo integrante saca un papel y dependiendo de lo que saque debe imitarlo.

Las reglas se construyen en familia, ejemplo: no realiza sonidos, no realizar letras con los dedos, determinar el tiempo para realizar la imitación, se pueden dividir en equipos, entre otros.

También pueden imitar videos o imágenes ya realizadas por otras personas, ya sea con ejercicios o bailes.

www.youtube.com/watch?v=ArR4osoqDIs

<https://www.youtube.com/watch?v=gA4AdVn4Tkw>