

Ideas de actividades para su familia durante la cuarentena

Estamos en tiempos difíciles donde muchos tenemos que quedarnos en casa para protegernos a nosotros mismos y a los demás. Los padres están muy preocupados y los niños están aburridos. Si los niños tienen algo que hacer, va a ser más fácil para los padres. Aquí tenemos una lista de actividades fáciles para niños de varias edades durante la cuarentena. Algunas de estas actividades usted puede hacer con su hijo, y otras usted puede ayudar a su hijo a hacerlas solo.

Para los Chiquitos

- Construir una fortaleza de almohadas y cobijas
- Haga que su hijo/a haga una marioneta de calcetines y un show de marionetas para la familia.
- Haga que sus niños hagan mapas para jugar a busca del tesoro. Uno hace el mapa y el otro encuentra el tesoro y después se toman turnos.
- Haga que sus hijo/as jueguen escondelero (todos se esconden y uno los tiene que encontrar)
- Juega Simón dice, o haga que sus hijo/as jueguen Simón dice
- Haga que su hijo/a crea un dibujo y después que lo corte para hacer un rompecabezas. Tal vez su hijo/a más grande le puede ayudar al más chiquito a hacer el rompecabezas.
- Haga que sus hijo/as jueguen un juego de tag (mica) en un lugar donde está bien contigo (en la jardín? Salón? Cuarto de los niños?)
- Invite a su hijo/a a dibujar, pintar, o colorear. ¡Recuérdelos que no importa como salga, pero que traten!
- Depende de la edad, a su hijo/a posiblemente le gustaría contar. Pídale que cuenten varias cosas diferentes en la casa.
- Haga que sus hijo/as le lean a usted, a sus hermano/s, o por si solos. Si no saben leer todavía, ellos pueden crear su propio cuento que vaya con los dibujos en el libro.
- ¡Baño de burbujas!

Con Tecnología

Está recomendado por el Academia Americana de Pediatría (APA) que los niño/as que tienen 2 años o menos no tengan tiempo en pantalla al menos que sea para hablar con familia o amigos por video chat. También está recomendado por el APA que niño/as más grande solo deberían tener una o dos horas en pantalla al día.

- Pruebe uno de los apps gratis donde los niños puedan aprender como Astrokids Spanish
- Haga que su niño/a escuche o mire un video donde puedan aprender letras, palabras, números, y otras cosas
- Haga que su niño/a escuche o mire a un video de canciones infantiles en youtube, pruebe el canal de Little Baby Bum en Español.



Para los Adolescentes y los Jóvenes

- Haga que sus hijo/as tengan una carrera de aviones de papel.
- Haga que su hijo/a acampen en el piso salón.
- Haga que su hijo/a construya un castillo de naipes.
- Haga que su hijo/a elija un tema de interés para hacer una investigación, y presentarle a la familia lo que aprendieron.
- Pintar o dibujar retratos.
- Haga que su joven haga un mapa de sueños con fotos de revistas.
- Reacomode las muebles de un cuarto
- Invite a su hijo/a a dibujar, pintar, o colorear. ;Recuérdelos que no importa como salga, pero que traten!
- Haga que su hijo/a decore su cuarto con los dibujos que hicieron, o con fotos de revistas
- Leer un libro
- Haga que su hijo/a haga un “Bucket List” (lista de 100 cosas que quiere hacer en su vida)
- Haga que su hijo/a haga una lista de cosas que quiere hacer cuando se acabe la cuarentena.
- Haga que su hijo/a haga una lista de las cosas que le gustan sobre sí mismo.
- Su hijo/a puede escribir poemas. ;Otra vez, recuérdelos que no importa como salga, pero que traten!
- Su hijo/a puede cambiar las letras de su canción favorita con nuevas letras.
- Su hijo/a puede escribir una carta para sí mismo en el futuro.
- Su hijo/a puede hacer un día de spa, donde se ducha y haga otras cosas para relajarse.

Con tecnología

- Que use la tecnología para tener reuniones virtuales de su hijo/a con amigo/as
- Haga que su hijo/a haga una lista de canciones (playlist) para compartir con usted o sus hermano/s.
- Pregúntele a su hijo/a dónde le gustaría visitar? Haga que encuentre algunas fotos del lugar y que le diga por que quiere ir allí.
- Haga que sus hijo/as canten karaoke. ;Hay videos gratis por youtube!
- Haga que sus hijo/as hagan un video de yoga o actividad de relajación guiada en youtube.
- Haga que sus hijo/as encuentren algunos Podcasts que puedan escuchar.
- Haga un tiktok chistoso o otro video con su hijo/a.
- A su hijo/a todavía le da pena dibujar? Puedan aprender cómo hacerlo en videos de youtube.
- Haga que su hijo/a aprenda a hacer origami con videos de youtube.
- Haga que su hijo/a mire y escuche grabaciones de música en vivo.
- Haga que su hijo/a tome fotos de la naturaleza en su jardín o barrio.



Para Todos

- Llama a familiares todos los días, con quien puede hablar hoy?
- Enseña a sus hijos cómo cocinar algo. Piensa en la edad, algo más fácil por los chiquitos, y un poco más complicado para los adolescentes y los jóvenes.
- Comparte historias sobre tu país, familia, tradiciones, o cuando nacieron sus hijo/as.
- Lea con sus hijos o haga su hijo leer algo a usted.
- Comparte su canción favorita con su hijo, haga que su hijo/a comparta su canción favorita con usted. ¡Pueden tomar turnos para elegir canciones y bailar también!
- Jueguen cartas.
- Juegos de mesa.
- Escribir y decorar cartas para la familia o amigos, algunos con quienes se pueda hablar, o tal vez ya no.
- Escribir o grabar cuentos juntos.
- Hacer un diario con agradecimientos o hablar sobre una cosa cada día de que se está agradecido.
- Aprender algunas palabras en otro idioma.
- Ir a caminar afuera (sólo que mantiene al menos 6 pies de distancia de otra gente).
- Enseñe a su mascota un truco nuevo, o juegue con su mascota.
- Hagan un desfile de moda.
- Vayan afuera a mirar aves y otros animales en su barrio.

Con Tecnología

- Haga una gira virtual de un museo, zoo, o acuario en línea (¡hay bastantes!). ¡En su buscador escriba “gira virtual de (museo/ zoo/ acuario)” o cualquier lugar que quieren ver!
- Noche de películas.
- Ver y hacer ejercicios con videos en youtube.
- Miren videos chistosos juntos.

Consejos

- Si necesita un poco tiempo enfocado en algo diferente que su hijo/a, dígame a su hijo/a cuánto tiempo necesita. De a su hijo/a algo para que se entretenga y dígame que después usted le podrá dar atención.
- Haga una tabla de recompensas e incentivos para que su hijo/hija puede ayudar en la casa, ser amable, y trabajar por una meta.
- Trate de mantener un horario (puede ser flexible).
- Celebre los logros pequeños en su casa y familia.
- ¡No se sienta mal por cómo están las cosas en su casa! Padres tienen que ser guardianes, maestros, y mantener la casa. Este es un tiempo difícil para todos. Todos estamos haciendo lo mejor posible.

