



ACTIVIDADES Y JUEGOS EN CASA

Coordinación de
Convivencia

¿QUÉ PUEDO HACER PARA QUE MI HIJO SE SIENTA BIEN EN CASA DURANTE ESTA CUARENTENA?

¡Queridos papitos!

Sabemos que estamos pasando por un tiempo de estrés y angustia, ya que tuvimos que cambiar de manera abrupta el diaria vivir y no solo el nuestro, sino también el de los pequeños, quienes son los que han sufrido más esta nueva forma de vivir, pues para ellos no es nada fácil estar sumergidos dentro de cuatro paredes, sin poder dar libertad a su energía y vitalidad.

Por tal motivo, el departamento de convivencia y psicoorientación, presenta a ustedes una serie de estrategias, que como padres podemos desarrollar en casa con nuestros hijos sin tener que salir de ella y colaborarles a ellos en su aspecto emocional y darles un respiro en estos momentos de ansiedad y de estrés.

Esperamos que sea de ayuda para lograr alivianar esta situación de cuarentena en nuestros hogares.



ACTIVIDADES FAMILIARES EN CASA

COCINANDO EN FAMILIA



A los niños les encanta jugar a los cocineros, sería muy bueno involucrarlos en la elaboración de su cena como por ejemplo una ensalada de frutas, la elaboración de galletas, preparación de jugos favoritos o simplemente una salchipapa.

HACER DEPORTE JUNTOS

Hoy en día no necesitamos salir de casa para mantener nuestro estado físico en forma, basta con ver un tutorial en you Tube de ejercicios y seguir las indicaciones que allí nos dan.



EMPIJAMADAS EN FAMILIA



Genial cambiar el lugar de dormir, colocar colchones en la sala, jugar un rato, ver una película y comer palomitas de maíz, si nos vence el sueño no hay problema pues estamos con las pijama ya. ¡Que divertido!

FIESTA DE DISFRACES



No hay alegría más grande para un hijo que ver a sus padres como unos niños más. Disfrázate, ríe, salta y diviértete sin pensar en nada.

BAILAR Y HACER KARAOKE

Pon música y déjate llevar.
Disfruta los sonidos
y cada
movimiento y
descubre el gran
cantante que eres.



La idea es sentarnos al
lado de nuestros hijos
y compartir de una
película de interés de
ellos y realizar
comentarios de ella,
demostrando gran
interés por las
opiniones de los niños.



DISFRUTAR DE UNA PELICULA

CREANDO HISTORIAS EN FAMILIA



¿A quién no le gusta escuchar cuentos? Pero en esta ocasión serán historias creadas por toda la familia, estas se podrán escribir, narrar, dibujar y hasta dramatizar, en donde el niño pone toda su imaginación.

Organizar una jornada de belleza es espectacular, arreglo de uñas cabello y aplicación de algunas mascarillas o podemos revisar el vehículo y hacerle los ajustes que requiere.

TARDE DE SPA



Estimados papitos, esperamos que estos pequeños tips sean de gran ayuda para alivianar un poco la tensión que tienen nuestros hijos por no poder salir y divertirse en sus lugares favoritos. Estaremos atentos a sus opiniones y sugerencias.

¡GRACIAS!

