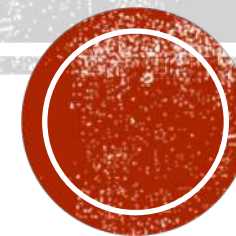


# ¿CÓMO ENFRENTAR ESTOS DÍAS EN CASA?

**Ideas para generar una buena convivencia en familias  
con niños pequeños.**

**Dra. © Barbara Porter Jalife**  
**Psicóloga**



# EN CEDIN ESTAMOS PARA AYUDARTE

- La crisis por la que atravesamos actualmente sin duda puede generar una respuesta de preocupación y stress en nosotros. Compatibilizar las tareas domésticas, el cuidado de los niños, el teletrabajo, mas la incertidumbre y temor propio de esta situación no es fácil.
- Es importante recordar que lo mas importante para que nuestros niños y familiares mantengan la calma, es que nosotros mismos nos cuidemos y tratemos de mantenerla.
- Si tú te cuidas, cuidas a los otros. No es fácil, pero hay cosas que puedes hacer y conductas que pueden ayudar a mantener una mejor convivencia y funcionamiento familiar por el tiempo que dure estar en casa.
- Como CEDIN, el desarrollo de nuestros niños y niñas, y la sana convivencia en familia es nuestra principal preocupación. Por ello, es que semana a semana les enviaremos ideas con tips de las educadoras, nutricionista, fonoaudióloga y psicóloga para enfrentar de la mejor manera posible este tiempo en casa. Somos un equipo y estamos para ayudarte.



# Durante estos días, considera:

- A. Establecer una hora para iniciar la jornada de lunes a viernes, que sea diferente a la del fin de semana.
- B. Además, establecer horarios:
  - Para realizar tareas domésticas: integrar a los niños en tareas domésticas simples, como ordenar las piezas, guardar juguetes, poner la mesa, preparar alimentos simples.
  - Para el teletrabajo. Si vives con otros adultos, trata de organizar tu tiempo con ellos con antelación, para que puedan turnarse en el cuidado de los niños y tareas domésticas de modo que el teletrabajo sea un tiempo acotado pero efectivo.
  - Para realizar actividades educativas con los niños: utilizar las ideas que enviaran semana a semana las educadoras de CEDIN.
  - Para el descanso y ocio positivo, lo cual es necesario y muy importante siempre, pero más aun durante este periodo

## ORGANIZAR TU TIEMPO Y EL TIEMPO DE TU FAMILIA:



## ORGANIZAR ACTIVIDADES RECREATIVAS CON LA FAMILIA:

- A. Juegos de mesa y películas en familia.
- B. Visita museos virtuales.
- C. Videollamadas con familiares o amigos.
- D. Cocinar recetas simples y saludables (podrás tener ideas con las recetas de nuestra nutricionista)
- E. Visitar el sitio <https://umatu.cl/> en el que encontrarás una variedad de ideas para realizar con tus niños. Acá te dejamos 50 ideas simples y entretenidas sugeridas en ese sitio web.





Actividades  
para hacer con los niños  
en casa

**UMĀTU**

 [umatu.cl](https://www.instagram.com/umatu.cl)  
 [www.umatu.cl](http://www.umatu.cl)





# 50 Actividades para hacer con los niños en casa



**1. Cocinar bolitas de galleta y leche condensada.** Un paquete y medio de Galletas de vino molidas y un tarro de leche condensada.

**2. Hacer mímica de animales y adivinar cuál es.** No se puede hacer sonidos, chanf

**3. Hacer una obra de teatro de una película.** Una persona puede ser más de un personaje.

**4. Hacer camping adentro de la casa.** Con picnic incluido

**5. Juego de linternas en la noche.** Apagar todas las luces de la casa y la explorar!

**6. Guerra de almohadas.** O lluvia de almohadas.

**7. Hacer una ciudad de cartón con cajas y después decorarla.** Puede ser en gigante o mini con caja de zapatos.

**8. Decorar queques y cupcakes.** En simple puede ser sólo con manjar, chubis y chispitas.

**9. Tesoro escondido en la casa.** Con mapa en una hoja y esconder tesoros.

**10. Hacer una ratonera.** Con una caja de zapatos con hoyos y bolitas. Los agujeros grandes valen menos puntos.

**11. Club de sábanas en el living.** Entre los sillones, las mesas son las casas y hacemos camas con cojines adentro.

**12. Teatro de sombras.** Podemos hacer las figuras con cartulina y palos de helados.

**13. Juego de adivinar animales que se hacen con plastilina.** y hacer una selva completa con ellos.

**14. Silueta en un papel craft gigante.** Después completarla con vestimenta, ojos, etc.

**15. El teléfono.** Clásico de todos los tiempos.

**16. Ver álbumes de cuando chicos** y contar historias de los recuerdos.

**17. Palabra prohibida.** Se ponen palabras en la olla y se tienen que describir sin decirla.

**18. Hacer burbujas.** No falla.

**19. Hacer collares con tallarines.** Antes pintarlos para que sea más larga la actividad.

**20. Hacer manualidades con greda.** Si usan arcilla blanca al día siguiente la pintan con sharpie.

**21. Cocinar Pizzas.** Cada uno con sus ingredientes favoritos (puede ser con masa quesadilla también)

**22. Dibujar a un familiar o amigo** y adivinar quienes son (si queda bacán después se lo regalan)

**23. Aviones de Papel.** Y competencia de vuelo.

**24. Jugar gato.** Fácil y entretenido.

**25. Plantar semillas de porotos o lentejas** y esperar que crezca.

**27. Historias comunitarias.** Otro y otro, la historia queda súper loca.

**28. Hacer una "fiesta", música y bailar.** ¡Les encanta!

**29. Pista de autos con masking tape.** Nos podemos producir con agregar casas, animales, colegio, etc.

**30. Armar el árbol genealógico de tu familia.** Y además recordamos, estilo COCO.

**31. Anticuchos de fruta con mashmellow.** O con chocolate derretido, miam!

**32. Pesca milagrosa casera.** Puede ser con tapas de botella y cucharón de sopa.

**33. Experimento Flores.** Con flores blancas y se ponen en vasos con colorante, se tiñen!

**34. Hacer Slime casero.** Usa detergente líquido, colafria y agua.

**35. Hacer plastilina con masa de harina**

**36. Hacer una botella sensorial.** Botella con agua y aceite + escarcha y otros brillos.

**37. Jugar Simón manda.** Y que los mande acostar jaja

**38. Baño de burbujas.** Les encanta

**39. Jugar cartas.** El UNO es bacán!

**40. Hacer un móvil o atrapa sueños.** Con un plato de cartón, hoyo al medio y muchas lana, plumas, etc.

**41. Peces con platos de cartón y pegarlos en la muralla.** Plato de cartón se corta como 10 minutos y se pone al revés de cola.

**42. Pintacaras.** Infinitas posibilidades

**43. Hacer una galaxia con linterna de papel.** El video está en Umatu.cl

**44. Hacer a forky.** Con ojos, manitos y todo

**45. Titeres con palos de helado.** Dibujos pegados en palo de helado, esconderse detrás del sillón y listo!

**46. Teatro con sombras usando las manos.** Para salir del pájaro y conejo busquen en Internet.

**47. Hacer un tope de puerta con un calcetín relleno con arena.** Primero se decora empaques y después se llena de arena.

**48. Hacer galletas de avena.**

**49. Hacer mascararas con bolsas de corners-hop.** Puede ser el Monstruo de los colores, queda top con esas bolsas.

**50. Hacer un "cine en su casa".** Con cabritas (palomitas de maíz), subir el volumen y ¡Están en el cine!

# TRATAR DE MANTENER UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y ACTIVIDAD FÍSICA:

- A) Intenta establecer una rutina de ejercicios simples, junto los niños en tu casa. Pronto, contarás con ideas de nuestra profesora de yoga.
- B) Intenta mantener horarios de desayuno, almuerzo y cena, considerando una dieta balanceada.



- A. Utiliza los canales formales para mantenerte informado de lo que sucede en el país y el mundo.
- B. No compartas fotos o videos que puedan generar preocupación innecesaria a tus amigos o a ti mismo (piensa antes de hacer click).
- C. No origines ni fomentes rumores sobre la situación.
- D. Utiliza el correo electrónico para comunicarte con la Directora del CEDIN en el caso que te surjan dudas respecto a las actividades educativas:
  - [cedin.udec@gmail.com](mailto:cedin.udec@gmail.com)
- A. Comunícate con la psicóloga o fonoaudióloga si lo necesitas, a los siguientes correos electrónicos:
  - Psicóloga CEDIN: [bporterj@gmail.com](mailto:bporterj@gmail.com)
  - Fonoaudióloga CEDIN: [soltruncoso@gmail.com](mailto:soltruncoso@gmail.com)

**SER  
RESPONSABLE  
CON EL USO DE  
LOS MEDIOS  
DIGITALES Y  
CON LA  
INFORMACIÓN  
QUE  
COMPARTES  
CON TUS HIJOS:**



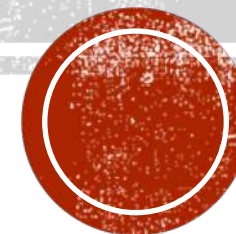


# JUGUEMOS CON LAS PALABRAS

**Ideas para estimular el desarrollo del  
lenguaje en casa**

**Camila Troncoso Bahamonde**

**Fonoaudióloga**



# LA IMPORTANCIA DEL LENGUAJE EN NUESTROS NIÑOS

- El lenguaje es una habilidad propia de los seres humanos y actúa como el principal medio de comunicación entre las personas.
- Los seres humanos tenemos la necesidad de relacionarnos con nuestros semejantes con diversos propósitos: para expresar necesidades, deseos, sentimientos, conocimientos e información.
- El desarrollo de las habilidades comunicativas se encuentra estrechamente relacionada con el desarrollo del pensamiento, con la regulación y modelado de la conducta, con el aprendizaje de la lectura y escritura y con la formación de vínculos afectivos entre los miembros de la familia y entorno social que los rodea.



# ¿CUÁL ES EL ROL DEL JUEGO EN EL DESARROLLO DEL LENGUAJE?

- El juego tiene un carácter adaptativo en el desarrollo infantil; es necesario para el aprendizaje, el desarrollo físico, el bienestar psicológico, así como para su inserción en el medio familiar y social.
- Permite al niño construir, dirigir y vivir experiencias, adquirir conocimientos y asimilar comportamientos sociales establecidos.
- Es necesario para la creación de redes neuronales sobre todo dentro de los primeros 5 años de vida.
- Es necesario que, dentro de los primeros años de desarrollo, el juego sea guiado por un adulto que actúa como facilitador. Él crea las condiciones ambientales necesarias para que el niño busque, genere y viva las experiencias significativas de este aprendizaje.





# **ACTIVIDADES PARA ESTIMULAR EL DESARROLLO DEL LENGUAJE**



**Este juego consiste en observar objetos del entorno y decir alguna de sus características a manera de adivinanza, para que el niño identifique el objeto perdido.**

- En niños pequeños, el adulto, puede elegir 3 objetos y presentarlos, por ejemplo, una cuchara, un auto, un oso de peluche. (es importante que en esta etapa los objetos sean conocidos por niño, y que las descripciones entregadas sean lo mas concretas posibles "sirve para comer", "tiene ruedas", "es suave y lo abrazas").
- La cantidad de objetos presentados va a depender de la atención que el niño presente durante la actividad.
- En niños más grandes podemos presentar la actividad de manera mas abstracta incluyendo objetos que se encuentren dentro de toda la habitación o aludiendo a características y definiciones más avanzadas del objeto pensado, por ejemplo, "es una fruta, redonda, de color rojo"

# VEO, VEO, ¿QUÉ VES?



**El objetivo de esta actividad es aprender y utilizar palabras contrarias (antónimos)**

- En base a cuentos que el niño ya conozca (Caperucita roja, Los 3 chanchitos, Ricitos de oro, etc.)
- Se leerá el cuento y después se le pedirá al niño reconocer los personajes y sus características, para luego de ser posible en una hoja realizar un dibujo de cada uno de ellos.
- Guiado por el adulto se analizará cada personaje y se le pedirá que busque la palabra contraria, por ejemplo,
- “Caperucita es una niña pequeña vestida de rojo, que tiene el pelo negro y ojos muy grandes” para lograr el contrario podríamos obtener, “Caperucita es una niña muy alta, se viste de azul, tiene el pelo rojo y sus ojos son pequeños”.
- Una manera entretenida de lograr esta comparación sería realizar al lado del dibujo original, el dibujo del mismo personaje con las características opuestas.

# CREANDO UN CUENTO AL REVEZ

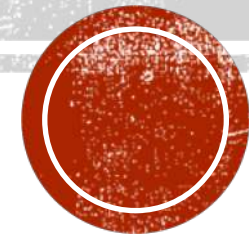


# RECETAS SALUDABLES

**¡Cocinemos juntos!**

**Karen Alarcón Placencia**

**Nutricionista**



# PANQUEQUE DE AVENA Y PLÁTANO





- Los cereales forman parte del grupo de los alimentos que debemos comer todos los días para tener una correcta alimentación, por lo que voy a destacar un tipo de cereal que es muy recomendable que incluyas en la dieta de tus hijos: la avena.
- La avena es un cereal rico en proteínas, lípidos, vitaminas, minerales y fibra soluble, entre las se ha propuesto que la avena pudiera contribuir a disminuir las cifras de colesterol sanguíneo, así como a prevenir la desmineralización ósea gracias a sus elevados niveles de calcio y a controlar la glucosa plasmática postprandial y la respuesta insulínica. Numerosos estudios señalan que el consumo de un mínimo de 3 g/día de forma regular, como parte de una dieta con un bajo contenido en grasa saturada y colesterol, puede contribuir a disminuir el riesgo de enfermedad coronaria.



# INGREDIENTES

- 1 taza de avena
- 1 taza de leche descremada
- 2 unidades DE HUEVOS
- 1 unidad de plátano mediano
- Fresas, arándanos o la decoración que quieras



# PREPARACIÓN

- Procesar la avena hasta que quede completamente molida, puede ser en la licuadora o en una procesadora tipo pymer.
- Añadir el resto de los ingredientes uno por uno e ir batiendo de a poco hasta lograr una mezcla homogénea
- El plátano lo puedes incorporar en trozos o molido para que el sabor resalte de mejor manera
- Para cocinar, usa un sartén que esté bien caliente y coloca un poco del aceite para cada panqueque sin que se pegue.







**UN BUEN TRUCO ES  
USAR UN SARTÉN DE  
TEFLÓN MUY  
CALIENTE, Y ASÍ  
EVITAR EL USO DE  
ACEITE, LO QUE  
BAJARÁ  
LIGERAMENTE LA  
CANTIDAD DE  
CALORÍAS**



# Y LISTO!!

Puedes comerlo con  
fresas, arándanos,  
frutos secos,  
mermelada natural o lo  
que quieras!





# YOGA A TRAVÉS DEL JUEGO

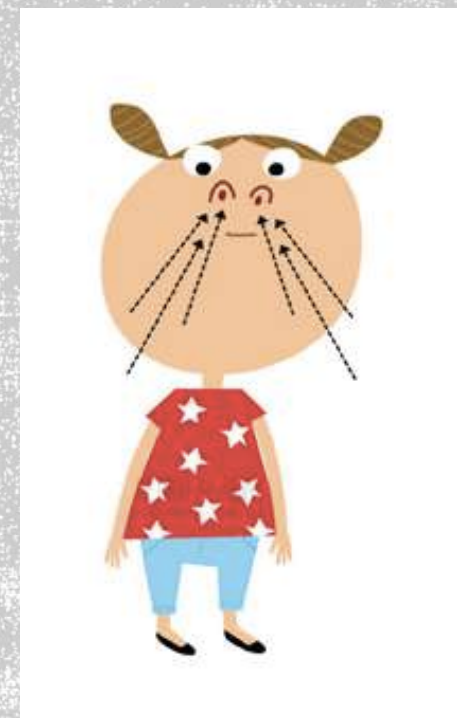
**Lorena Rosenberg Suazo**  
**Instructora Yoga Vinyasa Flow**  
**Monitora de yoga y meditación para niños**



Trabajar con la respiración puede ser nuestra gran aliada para momentos de estrés o desborde emocional.

- Si vemos que nuestros niños o niñas sienten mucha pena y ya conectamos con su emoción, podríamos invitarlos a respirar con el pecho como lo hacen las palomas.
- Invitamos a nuestros niños a llevar el aire por la nariz, observando como se infla el pecho, ¡eso se llama INHALAR!
- Y Luego botamos todo el aire también por la nariz, se llama EXHALAR
- La idea es ir guiando la respiración y contarles que el aire que entra al inhalar nos trae calma y el que botamos se lleva todo eso que nos inquieta.

# EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN





Es una secuencia divertida de movimientos simples para niños y niñas inspirados en el saludo al sol de yoga.

### BENEFICIOS

- Aumenta la flexibilidad
- Fortalece columna y articulaciones
- Regula respiración, elimina estrés y ansiedad.
- Favorece la autoestima.

# SALUDO AL SOL

SALUDO AL SOL





Enseñar a los niños a relajarse ayuda a desarrollar su inteligencia emocional, aprendiendo hábitos de vida saludable dentro de un mundo lleno de estímulo de toda clase.

¿Porque es importante?

- Mejora calidad del sueño
- Incrementa la memoria y la concentración
- Disminuye el estrés muscular y mental
- Mejora la calidad de aprendizaje

# RELAJACIÓN O MEDITACIÓN



# ¿CÓMO LOGRAMOS REALIZAR UNA RELAJACIÓN CON NUESTROS NIÑOS?

- Preparamos un ambiente adecuado con luz tenue y temperatura agradable, evitando distractores, pueden utilizar aromas agradables.
- Podemos utilizar preferentemente música instrumental o mantras.
- Hablemos de forma dulce y pausada, invitándolos a acostarse de espalda, cómodos, pueden cerrar sus ojos, palmas de las manos mirando el cielo
- Sesiones cortas recordando que los niños se distraen con facilidad
- Guiaremos la relajación, contándoles historias que favorezcan la imaginación, llevándolos a mundos mágicos llenos de colores, al que llegan volando o flotando, recordándoles que en ese momento son tan livianos como una pluma.
- Link sugerido de música para acompañar

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



- Al finalizar invitamos a los niños a estirarse, llevando brazos por sobre la cabeza
- Mover dedos de las manos como tocando un piano
- Mover los dedos de los pies
- Acostarse de lado en posición fetal
- Finalmente sentarse como indios, los más grandes saben sentarse en medio loto
- Llevar manos juntas al centro del pecho y cantar juntos un OM
- NAMASTÉ

## CIERRE





**Y PARA TERMINAR LO MÁS IMPORTANTE: RESPETA  
LA CUARENTENA Y NO SALGAS DE CASA**