The background features a dark blue gradient with faint, light blue circular patterns and a scale on the left side ranging from 140 to 260. The scale is marked with numbers every 10 units (140, 150, 160, 170, 180, 190, 200, 210, 220, 230, 240, 250, 260) and has small tick marks between them. There are also several concentric circles and dashed lines scattered across the background.

Jardín de niños Juan de la Barrera
CCT 15PJN52870

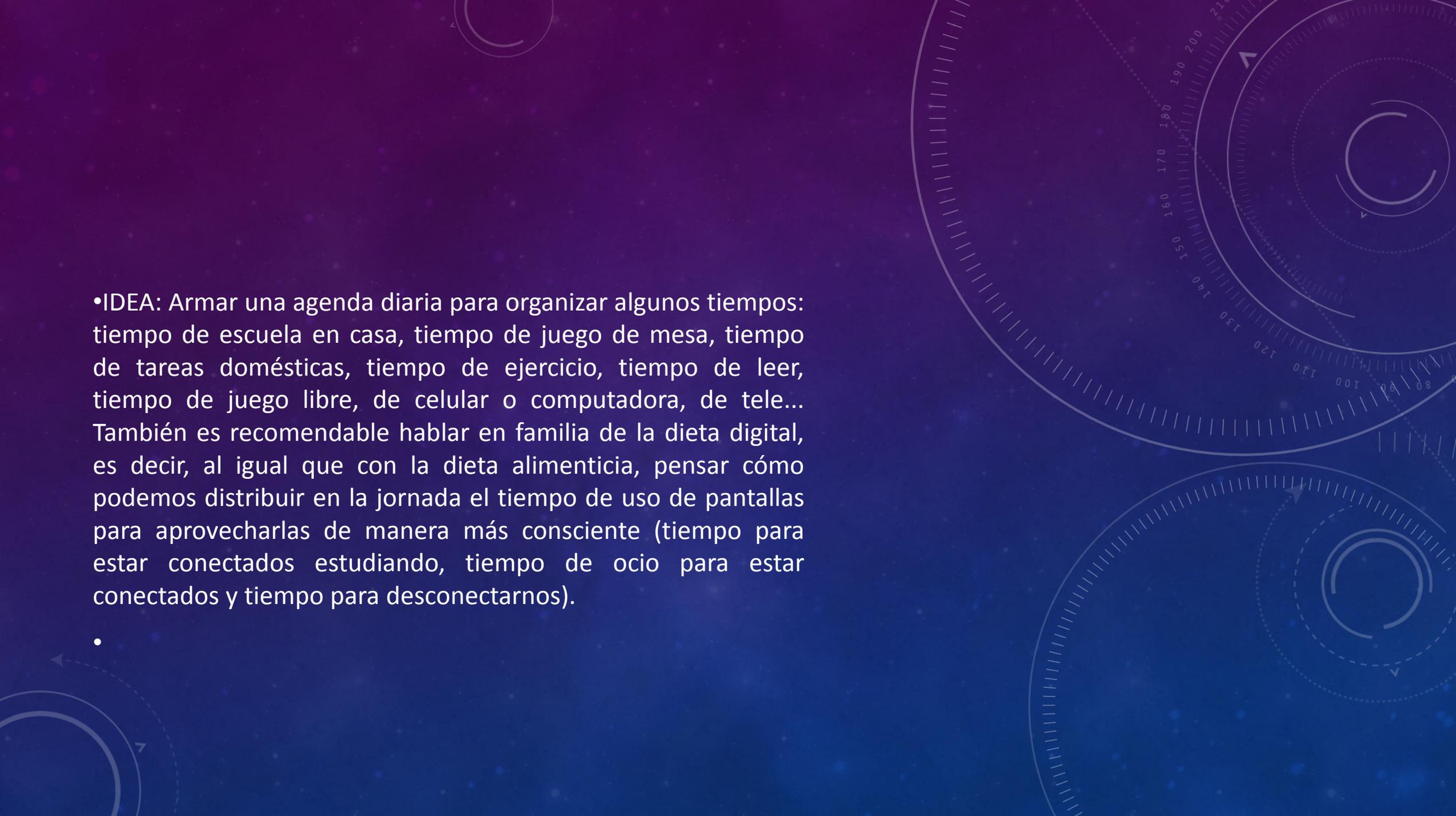
Dinámicas de convivencia familiar en Cuarentena

Profra. Nancy Castillo Amezcua

DINAMICAS DE CONVIVENCIA FAMILIAR EN CUARENTENA

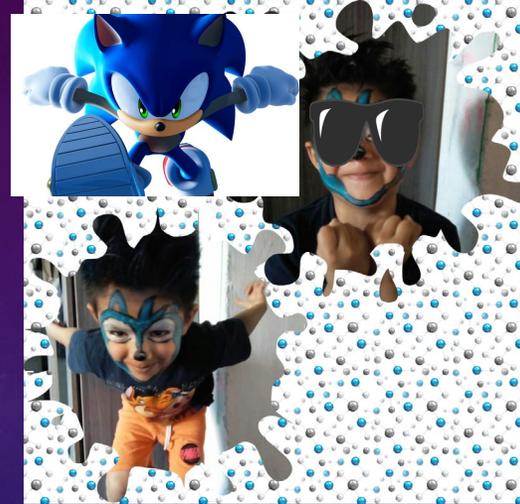
Todos hemos tenido que encontrar nuevas maneras de convivencia, de comunicación, de tolerancia en nuestros hogares durante la cuarentena. Y esto puede, en algunos casos, resultar complicado sobre todo para los niños es por eso que buscamos algunas dinámicas de convivencia familiar para mantener una buena relación y comunicación mediante actividades divertidas para los niños que los mantendrán relajados.

La vida cotidiana se compone de actividades, hábitos, costumbres, rutinas, formas de llevar adelante las obligaciones y el tiempo de ocio, recreación o esparcimiento. Por eso, sabiendo que la cuarentena puede durar algunas semanas, es bueno entregarse a los cambios sabiendo que una vez que todo termine reanudaremos nuestros hábitos o modificaremos por elección lo que nos resulte placentero o necesario tomando en cuenta que más tarde o más temprano la mayoría de nuestras costumbres podrán reanudarse, se trata de instalar nuevas rutinas, hábitos y actividades que estructuren este tiempo mientras dure.



•IDEA: Armar una agenda diaria para organizar algunos tiempos: tiempo de escuela en casa, tiempo de juego de mesa, tiempo de tareas domésticas, tiempo de ejercicio, tiempo de leer, tiempo de juego libre, de celular o computadora, de tele... También es recomendable hablar en familia de la dieta digital, es decir, al igual que con la dieta alimenticia, pensar cómo podemos distribuir en la jornada el tiempo de uso de pantallas para aprovecharlas de manera más consciente (tiempo para estar conectados estudiando, tiempo de ocio para estar conectados y tiempo para desconectarnos).

•



Esta foto de Autor desconocido está bajo licencia [CC BY](#)

• Los invitamos a jugar en familia creando un superhéroe/superheroína para enfrentar al coronavirus. Lo pueden dibujar, hacer en la computadora con alguna aplicación o con cualquier material que tengan disponible. Luego, todos juntos tendrán que identificar qué habilidades especiales tendrá ese superhéroe/superheroína.

Santiago 3° "A"



Mamá Fernanda 3°"A"



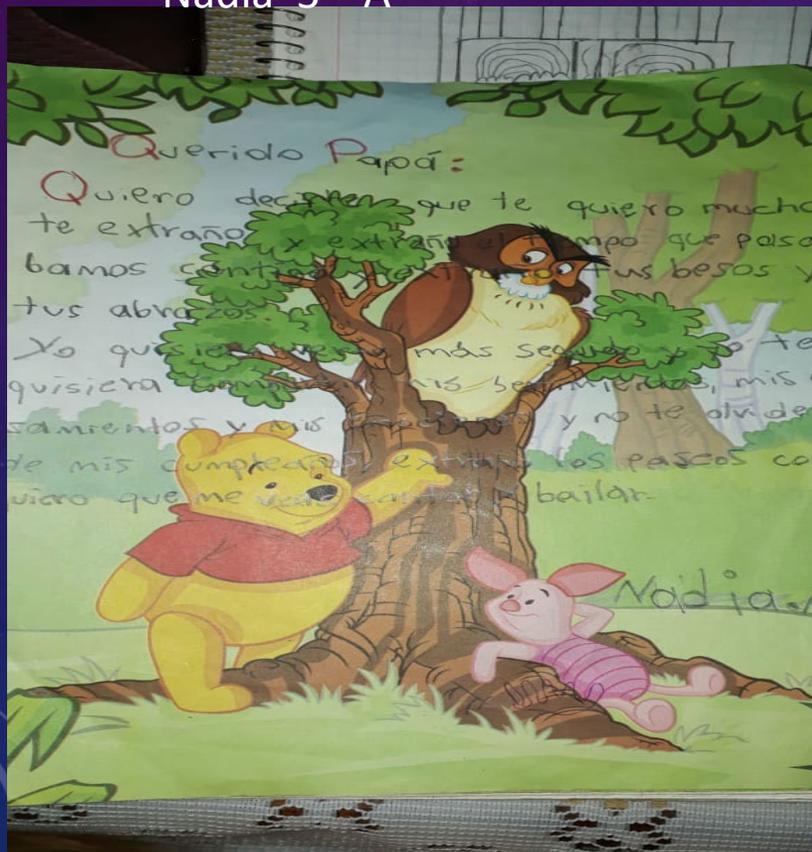
IDEA: Darse un tiempo de conversación familiar para acordar las necesidades y obligaciones de cada uno.

Apoyar todos en casa

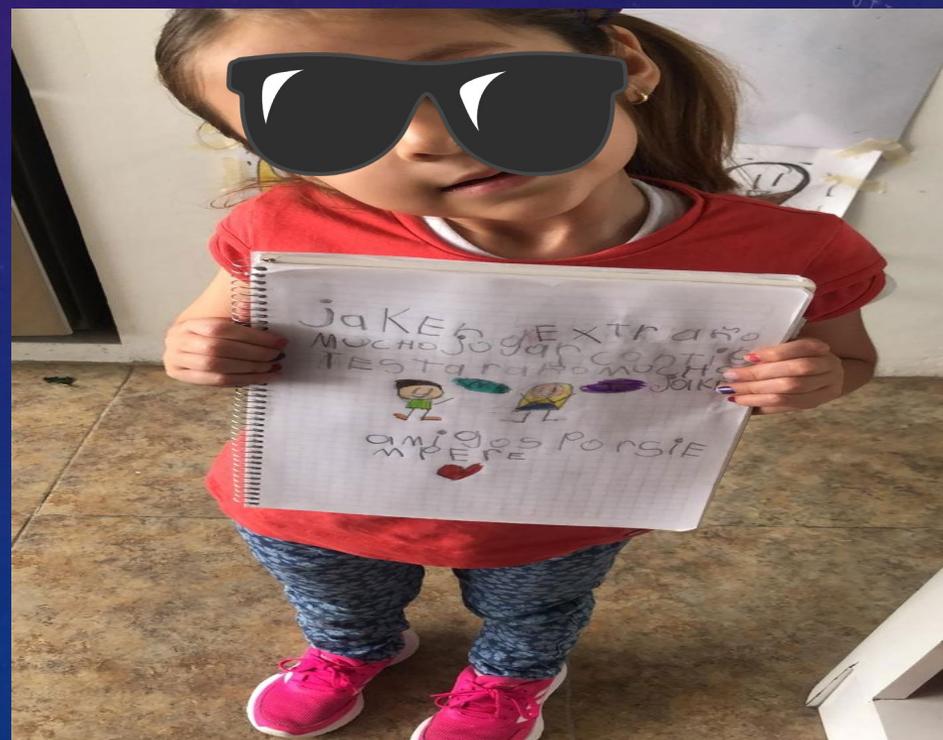
Baztian 3"A"

Escribir una carta a los seres queridos que mas extrañan por que no los pueden ver y mandarla por medio las redes sociales. Es bueno llamar a los abuelos, amigos, tíos, promover interacciones y conversaciones con el afuera.

Nadia 3° "A"



Mya 3° "A"



Leer en familia y jugar juntos es una actividad muy divertida que ayuda a estrechar lazos entre padres e hijos y nos enriquece a todos.



Angel 3ºA"



Fernanda 3ºA"

• Cuando hacemos cosas en familia, podemos disfrutar de una actividad relajada y de disfrute. Compartir esa experiencia contribuye a hacer crecer los vínculos, y a mejorar el clima. ... Si todos nos divertimos juntos, todos tenemos emociones positivas juntos y nos sentiremos más cerca de la familia.



Zoé 3°"A"

Hacer deporte es fundamental para niños y adultos, y si lo fusionamos con pasar tiempo en familia, conseguimos la fórmula perfecta para transmitir a nuestros hijos los valores que hay inmersos en el deporte, y a la vez pasaremos tiempo juntos, que es algo que ellos adoran.



Marco 3^oA

Hakem 3^oA



Rafael 3^oA



La mejor manera de cuidarnos
incluye el cuidado de los otros, y
no podemos vivir bien siendo
indiferentes a los demás.

