

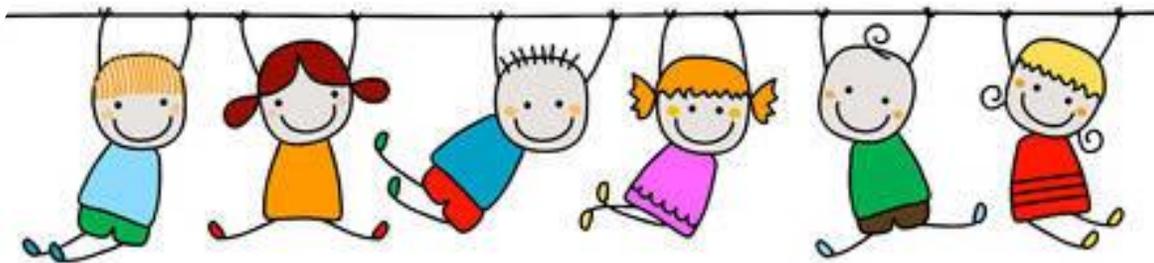
ACTIVIDADES PARA RELIAR EN FAMILIA DURANTE ESTA CUARENTENA

A continuación se detallarán algunas actividades que pueden realizar en familia para así poder distraerse durante la cuarentena pero a la vez ir reforzando y trabajando habilidades cognitivas, sociales y emocionales de los estudiantes.

Nada de esto será evaluado, sólo se envía con el fin de que pueda ser un apoyo en estos momento, como ideas que puedan realizar cuando lo deseen, ojalá en familia.

1. La primera actividad se denomina “Aprendo Jugando”
2. Consejos para que los niños aprendan a manejar las emociones.
3. Sugerencias de cómo manejar este proceso, a nivel educativo y emocional desde el hogar.
4. Ficha de estimulación Cognitiva par estudiantes





Actividad: "Aprendo Jugando"

Objetivo:

- Reflexionar la importancia del juego en el aprendizaje
- Presentar estrategias lúdicas para apoyar a sus hijos/as en el proceso educativo



Se espera que nuestros estudiantes puedan trabajar sus habilidades Cognitivas, Sociales y Emocionales, es decir:

- Aprendan a seguir instrucciones orales y escritas.
- Trabajen las habilidades bases y funciones ejecutivas.
- Aprendan a trabajar en equipo.
- Aprendan a respetar los turnos.
- Mejoren la tolerancia a la frustración, que aprendan que no siempre pueden ganar, y que no es algo malo, pero no por eso no van a seguir intentándolo.
- Trabajar atención, concentración y memoria.

También se espera que, al ser una actividad realizada en familia, les sirva a todos para distraerse, unirse, pasar un tiempo de calidad juntos.

Todos los juegos que se nombrarán pueden ser adquiridos en la feria, supermercados, descargados de internet o diseñados en la propia casa con materiales que puedan tener, se entregarán ideas de como diseñarlas pero también puedes buscarlas en internet para tener una idea, UTILICEN SU IMAGINACIÓN! ES LO MÁS IMPORTANTE DE ÉSTO.

Finalmente, de esta forma, se puede apoyar a los niños(as) académicamente a través de estrategias que no necesariamente involucran las “tareas”.

Juego	Aprendizaje	Forma de Jugar	Diseñalo!
Ojo de Lince	Este juego permite desarrollar la rapidez visual, la memoria, el reflejo y la percepción.	El más rápido en encontrar la figura en el tablero es el ganador.	<p>Buscar revistas o diarios, la idea es que tengas imágenes, marcas, etc, que se repitan DOS VECES cada una. Dvidide las imágenes, por ej si son 10, debieses tener 20, porque cada una debe repetirse una vez.</p> <p>Las primeras 10 imágenes las pegas en orden en una hoja de block, cartón, cartulina, etc, pegas en orden las imágenes (sin repetirlas).</p> <p>Las otras 10 imágenes (que son las repetidas del cartón) las cortas invidualmente, estas te servirán para repartirla a los jugadores y así ver quien es el más rapido en encontrar la misma imagen en el tablero!</p>

ACTIVIDADES PARA REALIZAR EN FAMILIA

Ps. Gianina Poffald F. / Programa de Integración Escolar Liceo Politécnico San Luis 2020

Memorice	Estimula la discriminación de colores, memoria, atención y capacidad de concentración.	Sitúa todas las fichas del memorice boca abajo, ya sea en el centro de una mesa o en el suelo. Los jugadores deben situarse alrededor de las fichas. Por turno, cada uno debe dar vuelta 2 fichas. Si las fichas son iguales, se queda con ese par de fichas	Similar al anterior, debes conseguir dibujos, palabras, o marcas pares, es decir, dos de cada uno. La idea es que sean de tamaños similares, las recortes y las pegues sobre algún cartón, cartulina, hoja blanca, recuerda que es importante que este cartón o cartulina sea cortado del mismo tamaño! Si alguna imagen es más pequeña no importa, pero la base donde la pegas debe ser del mismo tamaño que las demás. Esto para que cuando los des vuelta se vean todas iguales.
Sopa de letras	Atención y concentración, orientación especial y vocabulario	La sopa de letras es un juego que consiste en descubrir un número determinado de palabras enlazando estas letras de forma horizontal, vertical o diagonal y en cualquier sentido, tanto de derecha a izquierda como de izquierda a derecha	Saca ideas de internet, busca SOPA DE LETRAS y puedes copiarlo en una hoja de cuaderno para desarrollarlo posteriormente.
Rompe cabezas	Flexibilidad para trabajar bajo una meta determinada, coordinación visomotora, organización, motricidad fina.	Une las piezas hasta conseguir la imagen!	Puedes imprimir, dibujar, o cortar una imagen grande en distintas partes, la idea es que al unirlas puedan calzar y vuelvas a ver la imagen que era antes de ser cortada.
Bachillerato – Stop	Categoría semántica, fluidez léxica, agilidad mental, gramática	En una hoja blanca o de cuaderno realiza líneas para separar los	Realiza líneas para dividir tu tablero de stop, dependiendo de lo que quieras escribir, lo

ACTIVIDADES PARA REALIZAR EN FAMILIA

Ps. Gianina Poffald F. / Programa de Integración Escolar Liceo Politécnico San Luis 2020

		espacios, pueden jugar desde 2 en adelante!	importante es que tengas si o si un espacio para: La letra que ocuparán y el puntaje, lo demás lo eligen ustedes: Nombre, Apellido, Ciudad o País, Fruta o Verdura, Cosa, Animal, Cantante o Grupo Musical, etc.
Laberintos	Distracción en área manual, concentración y planificación de respuestas al enfrentarse a situaciones complejas	Encuentra la salida! Se puede desarrollar de a 1 o en equipos.	Saca ideas de internet, busca LABERINTOS y puedes copiarlo en una hoja de cuaderno para desarrollarlo posteriormente.
Las diferencias	Atención y concentración	Se muestran dos imágenes iguales pero hay una de éstas que le faltan cosas que la otra si tiene! Debes encontrar cual es la diferencia entre una imagen y la otra.	Saca ideas de internet, puedes hacerla desde la misma pantalla del celular o computador.

Otras actividades y juegos:

- Yenga
- Dominó
- Carioca
- Uno
- Mimicas: adivinando películas por ejemplo.

Consejos para que los niños aprendan a manejar las emociones.



ACTIVIDADES PARA REALIZAR EN FAMILIA

Ps. Gianina Poffald F. / Programa de Integración Escolar Liceo Politécnico San Luis 2020

<p>Haz 3 respiraciones profundas y cuenta lentamente hasta 10</p>	<p>A pesar de que esta técnica es conocida, es una forma eficaz de ayudar a los niños a tomarse el tiempo para identificar lo que están sintiendo (tanto internamente como en las sensaciones físicas que una emoción les produce) y de paso comprender que todas, absolutamente todas las emociones son normales, incluso las que no deseamos sentir. Las tenemos, simplemente porque somos seres humanos. Así que no debemos ir por la vida permitiéndonos o prohibiéndonos sentir esto o aquello. Pero si bien sentir emociones como la rabia y la angustia es normal, hay que aprender a responder a esas emociones de una manera consciente, pues de lo contrario corremos el riesgo de dañarnos a nosotros mismos o a los demás. Recuerden que es importante vivir la emoción que es más negativa, pero botarla, sacarla, conversarla y luego poder retomar y estar bien o más en calma. Hay que botar – sacar la pena, la rabia...</p>
<p>Aprende a usar tus propias palabras para decir cómo te sientes y qué te gustaría que sucediera</p>	<p>Reconocer lo que sientes y comunicarlo a los demás ayuda a que los otros te puedan entender, en tanto que expresar lo que deseas que sucediera ayuda a abrir una conversación para intentar resolver los problemas.</p>
<p>Pide ayuda para solucionar el problema que te aqueja</p>	<p>Hablar con alguien siempre ayuda a procesar lo que sentimos y a tomar la distancia necesaria para buscar una solución razonable. Pedir ayuda no nos hace más “vulnerables”, sino todo lo contrario, nos fortalece y nos aporta la calma necesaria para enfrentar lo que nos sucede con el apoyo de quienes más queremos. La publicación, en ese sentido, nos recuerda que “los niños frecuentemente necesitan apoyo en tanto aprenden a resolver problemas y encontrar las soluciones en situaciones sociales. Deja que tus hijos sepan que está bien pedir ayuda cuando sientan que no pueden resolver el problema por sí mismos y mantén esos importantes canales de comunicación abiertos”.</p>
<p>Toma el tiempo que necesites para calmarte</p>	<p>En esto no hay una receta única que sirva para todos. Cada persona es diferente, por lo tanto cada una requerirá un tiempo diferente para manejar sus emociones fuertes y calmarse. Aprender a identificar cuánto tiempo necesito para afrontar lo que siento es un paso clave para retomar nuestro equilibrio. Así sabremos si necesitamos tomar distancia para, en soledad, atender nuestras emociones fuertes y darles la atención que necesitan para que se apacigüen por sí mismas.</p>

Sugerencias de cómo manejar este proceso, a nivel educativo y emocional desde el hogar



ACTIVIDADES PARA REALIZAR EN FAMILIA

Ps. Gianina Poffald F. / Programa de Integración Escolar Liceo Politécnico San Luis 2020

Proceso educativo desde el hogar
Es importante que, de ser posible, el estudiante cuente con un espacio donde poder realizar sus actividades, escritorio, mesa de comedor, entre otros. Donde pueda estar cómodo sin mayores distracciones, durante ese momento que es breve.
Deben existir rutinas de estudio y actividades en el hogar: se espera que colaboren en las labores del hogar como mantener y ordenar su pieza, lavar la loza que ocupa, entre otros. Que existan tiempos libres para jugar, conversar con sus amistades, mirar televisión, entre otros. Pero que también dentro del día exista un tiempo designado para tareas, lectura y actividades del colegio, por lo menos 2 horas diarias, ojalá 1-2 horas en el transcurso de la mañana y 1-2 horas en el transcurso de la tarde.
Considerando lo entregado anteriormente, se espera que también se realicen actividades en familia, donde puedan compartir y distrarse, pasar un rato agradable todos juntos.
Si el estudiante no comprende alguna actividad que haga un buen uso de internet, que busque información en google, tutoriales en youtube, que le pregunte a compañeros o profesores. Pero que busque alguna forma de resolver su duda para poder seguir avanzando en su aprendizaje.

Las emociones en momentos de cuarentena y pandemia
“Regálale calma a tus hijos en cuarentena”: Si tu hijo/a quiere hablar del tema y éste no le provoca ansiedad, está bien conversarlo, sin embargo, si sientes que mucha información sólo le genera miedo o angustia, es importante evitar hablarles innecesariamente del encierro, cuéntales alguna historia que pueda inspirarlos... “Comenzó otoño y estamos todos juntos en casa, mientras estamos aquí, afuera la tierra y los animales están respirando mejor, están sanando”. Es super complejo ver el lado positivo de esto, hasta ahora no tiene nada de positivo más allá de como la flora y fauna están teniendo mejoras, no obstante, puede ser momento de conversarles historias y recuerdos agradables de tu infancia (padres), de como fue el proceso de crecimiento de los niños, buscar recuerdos agradables para conversar en familia y que puedan traerles cierta alegría.
Si tienen pena, miedo, están frustrados o irritados por no poder salir: Acoge lo que siente, escúchalos, abrázalos, ayúdalos a expresar en palabras lo que sienten (puedes guiarte con lo mencionado anteriormente) Lo importante es conversar los temores, lo que genera rabia o angustia.
Evita exponerlos a las noticias o conversaciones de adultos: Si bien nuestros estudiantes ya son adultos dentro de su adolescencia, es importante que, como mencioné anteriormente, si no están cómodos hablando de lo que está sucediendo, mejor evitar conversar tanto de éste tema delante de ellos.
Aprovecha ésta experiencia como una oportunidad para pasar tiempo con tus hijos: Es súper complejo decirlo de este modo porque algunos de ustedes todavía están saliendo a trabajar, no obstante, si es que estás en casa, es importante aprovechar el tiempo para compartir con tus hijos, a veces el trabajar todo el día no nos da la opción de conocerlos, escucharlos, encontrarnos, y ahora tal vez pueda ser un buen momento para generar ese vínculo.

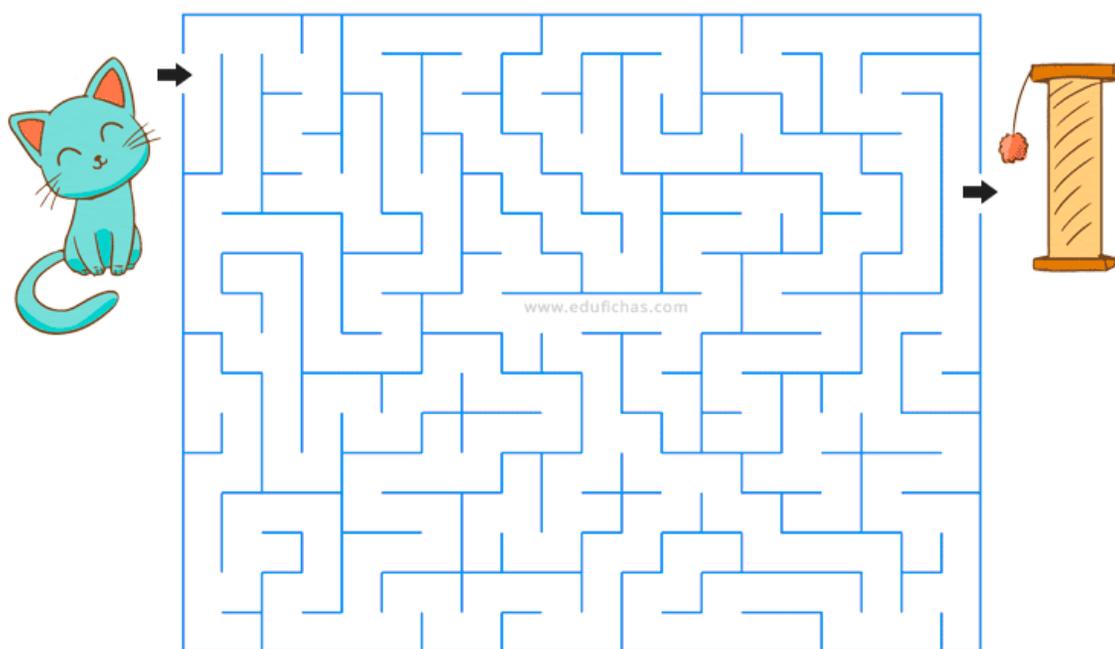
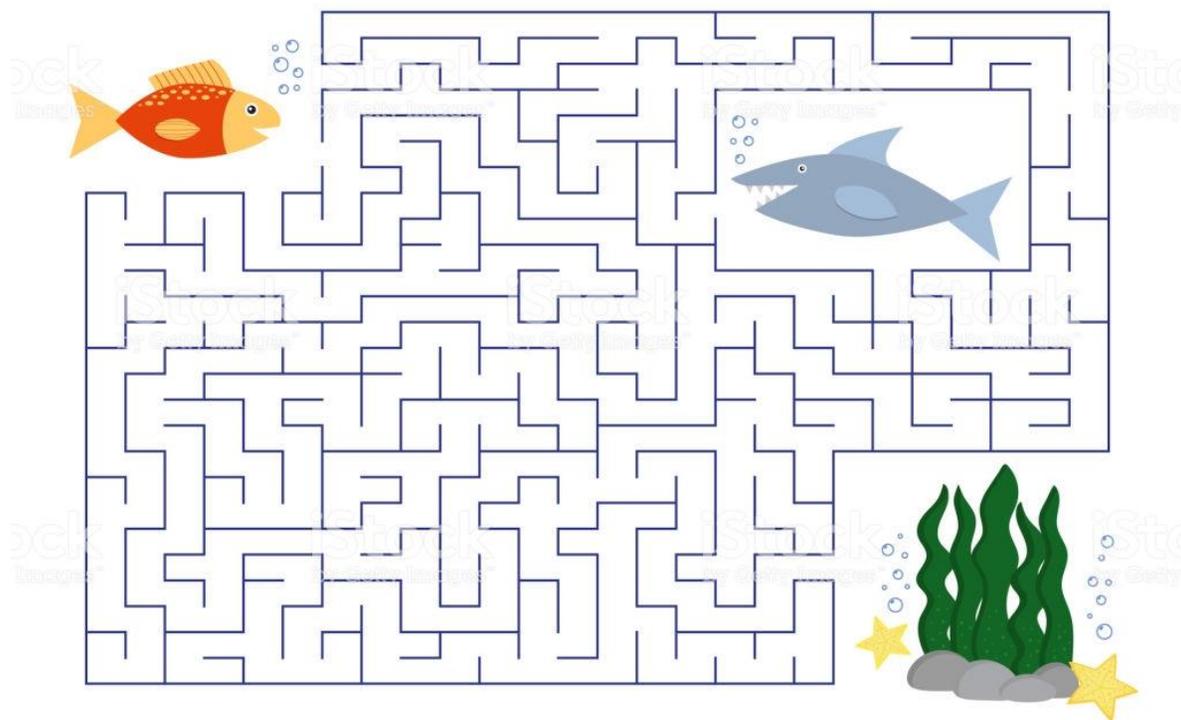


Ficha de Estimulación Cognitiva

ACTIVIDADES PARA REALIZAR EN FAMILIA

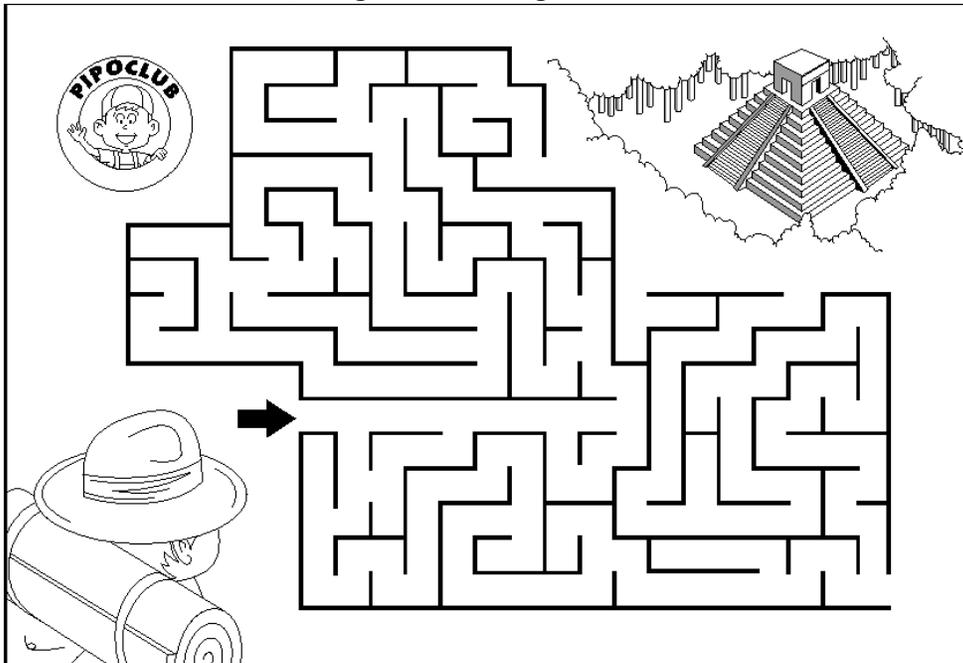
Ps. Gianina Poffald F. / Programa de Integración Escolar Liceo Politécnico San Luis 2020

Encuentra la salida:



ACTIVIDADES PARA REALIZAR EN FAMILIA

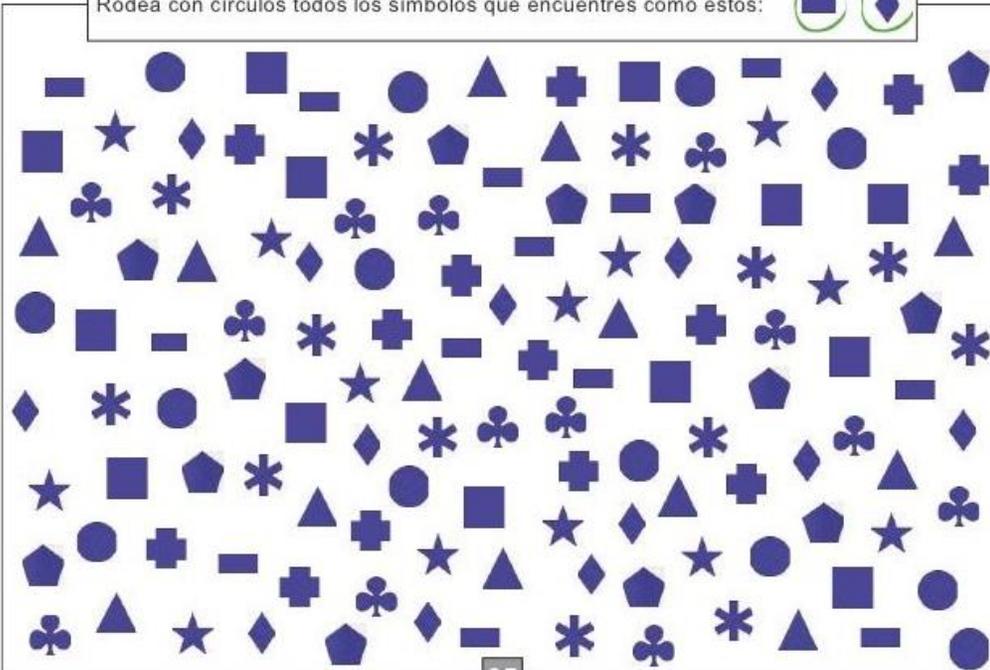
Ps. Gianina Poffald F. / Programa de Integración Escolar Liceo Politécnico San Luis 2020



Encuentra todos los números **7**

6	1	7	5	0	4	9	8	0	7	6	8	9	8	0
4	9	0	3	2	1	7	5	2	8	4	3	5	7	3
7	5	2	8	6	8	5	1	4	5	1	0	2	3	9
9	2	8	1	7	3	4	6	9	2	9	7	4	6	4
3	0	3	9	8	9	2	3	7	6	3	6	0	2	1
8	7	6	2	3	7	6	9	8	3	5	2	1	5	8
1	6	1	0	4	0	1	2	1	9	7	9	8	1	5
0	3	4	7	9	5	8	0	5	4	0	4	7	9	2
5	8	5	6	1	2	3	7	3	1	2	1	6	4	6
2	4	9	4	5	6	0	4	6	0	8	5	3	0	7

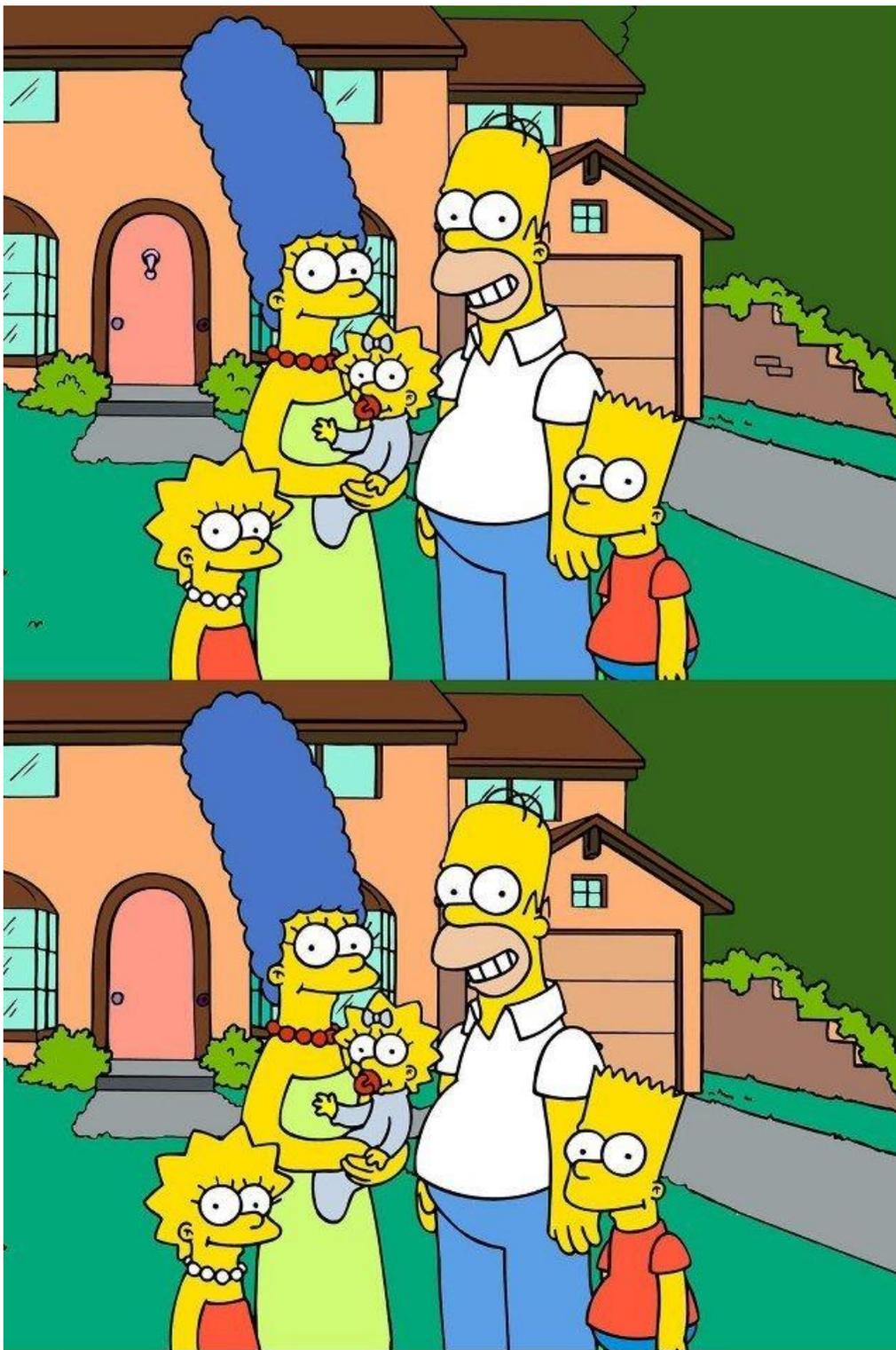
Rodea con círculos todos los símbolos que encuentres como estos:



ACTIVIDADES PARA REALIZAR EN FAMILIA

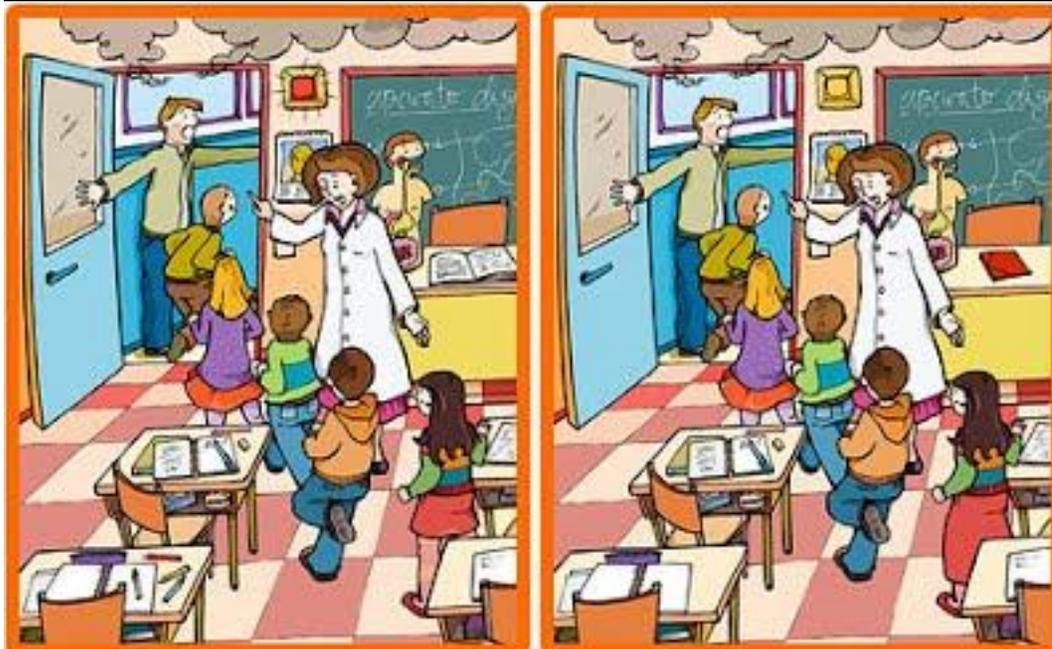
Ps. Gianina Poffald F. / Programa de Integración Escolar Liceo Politécnico San Luis 2020

Encuentra las diferencias



ACTIVIDADES PARA REALIZAR EN FAMILIA

Ps. Gianina Poffald F. / Programa de Integración Escolar Liceo Politécnico San Luis 2020



ACTIVIDADES PARA REALIZAR EN FAMILIA

Ps. Gianina Poffald F. / Programa de Integración Escolar Liceo Politécnico San Luis 2020



Sopa de letras

SOPA DE LETRAS DE INSECTOS

m	z	l	k	u	o	l	l	i	r	g	y	s
o	t	i	u	q	s	o	m	a	n	t	i	s
y	x	n	a	b	e	j	a	r	t	a	p	o
q	m	f	l	a	p	s	i	v	a	j	c	i
a	d	b	e	s	c	a	r	a	b	a	j	o
h	s	a	l	t	a	m	o	n	t	e	s	a
b	h	o	l	y	g	a	z	u	m	p	l	p
c	i	d	p	a	i	e	r	j	n	l	t	u
y	v	j	c	i	m	f	d	r	i	b	w	l
p	u	s	n	h	r	x	a	l	a	s	k	g
n	o	f	k	h	o	a	o	u	g	g	e	a
m	t	q	l	d	h	p	m	w	i	x	i	v
c	t	e	r	m	i	t	a	s	t	m	u	c

Grillo
Avispa
Abeja
Termita
Mosca
Cigarra
Pulga

Hormiga
Mariposa
Polilla
Mosquito
Escarabajo
Saltamontes
Mantis

SOPA DE LETRAS DE MESES DEL AÑO

o	q	f	e	b	r	e	r	o	s	n	p
i	h	d	d	i	c	i	e	m	b	r	e
n	r	e	d	o	p	e	a	b	r	i	l
u	h	r	n	r	t	r	j	m	q	b	r
j	c	b	u	e	d	b	y	f	b	e	o
u	c	m	o	n	u	m	n	g	w	m	z
l	l	e	t	e	h	e	j	r	m	s	r
i	x	i	s	q	z	i	y	a	v	d	a
o	p	t	o	f	t	v	y	t	a	x	m
h	m	p	g	l	k	o	z	g	w	q	v
r	n	e	a	j	e	n	u	y	c	z	j
l	w	s	e	r	b	u	t	c	o	i	d

Enero
 Febrero
 Marzo
 Abril
 Mayo
 Junio

Julio
 Agosto
 Septiembre
 Octubre
 Noviembre
 Diciembre

SOPA DE LETRAS DE EQUIPOS DE FÚTBOL

i	n	d	e	p	e	n	d	i	e	n	t	e	g	d
s	c	m	s	a	q	w	l	i	p	y	h	g	j	k
r	f	m	a	e	i	x	d	m	y	c	s	t	u	v
o	z	l	a	n	v	l	p	s	w	v	i	k	v	a
a	m	g	i	h	y	i	s	a	n	t	o	s	e	i
e	h	o	w	v	n	u	l	f	d	m	s	b	n	c
s	r	z	s	v	e	e	a	l	x	l	o	h	t	n
l	v	x	i	a	h	r	t	p	a	u	g	r	u	e
e	o	a	k	y	s	t	p	t	l	o	s	c	s	l
h	r	j	n	f	z	u	y	o	o	k	a	d	q	a
c	e	l	a	m	p	m	n	e	o	t	m	i	y	v
u	q	r	l	s	j	z	x	a	k	l	u	a	f	w
t	a	n	o	l	e	c	r	a	b	a	p	o	y	m
k	p	s	f	m	i	l	a	n	r	o	m	a	a	e
r	s	n	y	k	s	a	v	i	h	c	f	v	z	h

Juventus
Santos
Sevilla
Chivas
Chelsea
Milan
Barcelona

Liverpool
Roma
Pumas
Independiente
Valencia
Tottenham
Osasuna