



Misto Sastipén:

Una guía para quedarse en casa

¡Lacho dives!, ¡Buenos días! Sabemos que estos momentos pueden ser un poco difíciles y más cuando no sabemos qué hacer con nuestros niños y niñas tanto tiempo en casa...

Desde La Fundación Secretariado Gitano queremos haceros llegar este documento con información, consejos, diferentes ideas, etc, para realizar con los y las peques de la familia durante estos días.

Como sabemos que no todo el mundo dispone de internet en casa o dispone de un ordenador, además de poneros varios enlaces para que podáis investigar y descargaros diferentes recursos y cosas que poder hacer, vamos a intentar además añadir ideas prácticas para que solo con la lectura de este documento se nos ocurran ideas para estos días que tenemos que quedarnos en casa.

Por último, recordaros que para cualquier duda o problema que os vayan surgiendo estos días no dudéis en poneros en contacto con nosotras y juntas intentaremos resolver cualquier situación, un abrazo fuerte y ¡Sastipén talí!

Esta guía ha sido elaborada por el equipo de educación de la Fundación Secretariado Gitano Asturias (Oviedo):

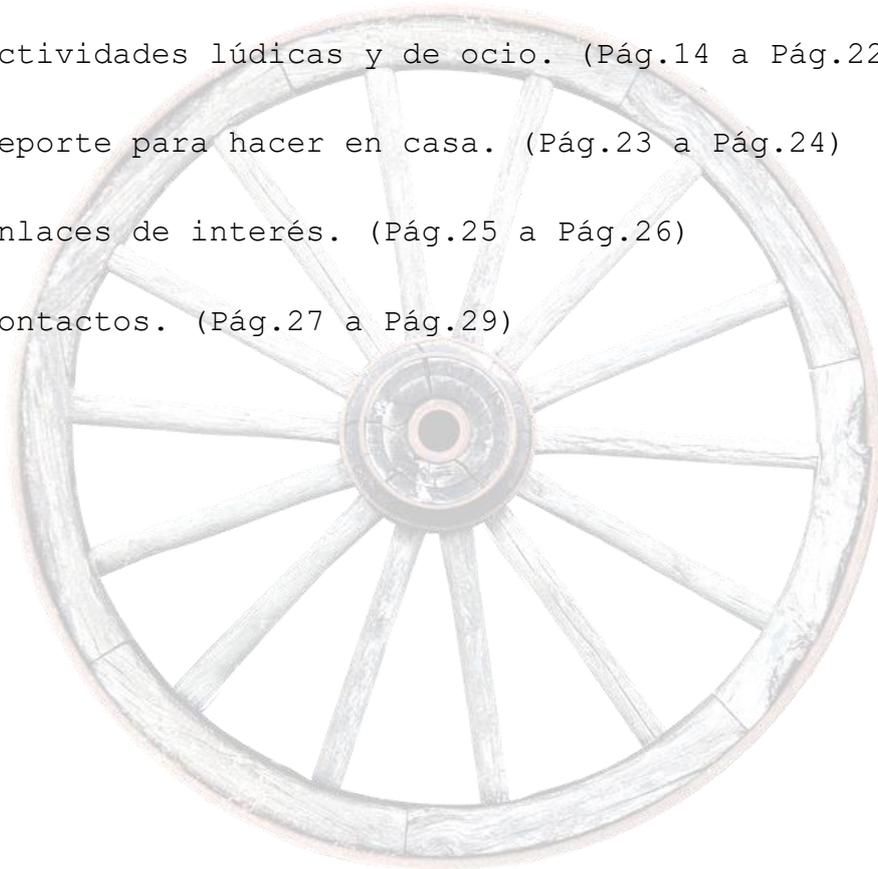
Amanda Vanesa Montoya

Carmen Félix Yoao

Chema Pérez Fernández

Índice:

- Información sobre el Coronavirus y como contárselo a nuestros hijos e hijas. (Pág.4 a Pág.7)
- Consejos para pasar la cuarentena con niños y niñas en casa (Pág.8 a Pág.13)
- Actividades lúdicas y de ocio. (Pág.14 a Pág.22)
- Deporte para hacer en casa. (Pág.23 a Pág.24)
- Enlaces de interés. (Pág.25 a Pág.26)
- Contactos. (Pág.27 a Pág.29)



Información sobre el Coronavirus y como contárselo a nuestros hijos e hijas:

El coronavirus ha llegado a nuestra ciudad de tal forma, que las medidas preventivas incluyen el cierre de colegios, escuelas infantiles y otros espacios donde solemos llevar a nuestros y nuestras peques.

Cambios de rutina, todos en casa, reducción de su vida social a mínimos...

¿Qué es el coronavirus?

El coronavirus19, o COVID19, es un virus nuevo de la familia de la gripe.

¿Por qué no funciona la vacuna de la gripe que nos dimos en otoño?

La vacuna de la gripe es diferente cada año, se va actualizando para protegernos de los virus ya conocidos. Como el coronavirus es nuevo, no estaba incluido en nuestra vacuna y no puede protegernos,

¿Cómo se contagia el coronavirus?

El COVID19 se transmite cuando pequeñas partículas de líquido (saliva) de alguien que tiene el virus, se ponen en contacto con nuestras mucosas (boca, nariz y ojos).

¿Cómo llegan esas partículas de líquido a nosotros?

Esas partículas pueden estar en el aire porque alguien con el virus ha estornudado, o habla con nosotros a poca distancia. También cuando estamos en contacto con algo donde hayan caído esas gotitas.

¿por qué no puedo tocar nada cuando salimos de casa?

También existe riesgo de contagio cuando tocamos con nuestras manos (¡o chupamos!) algo donde hayan caído partículas o que haya tocado una persona con el coronavirus. Eso es así, porque si al estornudar se tapan la boca con la mano y tocan una barandilla, un picaporte de una puerta, etc, dejan allí las gotitas. Si nosotros

tocamos con nuestras manos esas superficies y después nos tocamos la cara, de nuestras manos el virus pasa a nuestra boca, nariz y ojos.

¿Qué me pasará si me contagio de coronavirus 2019?

Los síntomas son parecidos a la gripe o el resfriado: podemos tener fiebre, tos, estornudos, dolor de cabeza y dificultades para respirar.



¿Es grave el coronavirus?

El COVID19 puede ser muy grave para personas que ya tienen problemas de salud, pero la mayoría de la gente lo pasará como un resfriado o gripe común. Por eso es tan importante cuidarnos nosotros y cuidar a los demás, como a la abuela o nuestros amigos con enfermedades respiratorias.

¿Y por qué cierran el cole? ¿Por qué nos quedamos en casa?

El coronavirus 2019 se contagia de persona a persona. Si estamos muy cerca de otra gente, es más probable que nos contagiemos porque nos lleguen sus secreciones o toquemos superficies donde hayan caído. Como hay parte de la población que tiene más riesgo, cerrar los espacios

públicos, colegios o reuniones donde van muchas personas sirve para evitar que el virus llegue a más gente y, sobretodo, a aquellos que pueden pasarlo peor si se contagian.

¿Cómo nos podemos cuidar del coronavirus?

1- Hay que lavarse bien las manos con agua y jabón (o si estamos lejos de un baño, con gel de alcohol) varias veces al día y siempre después de estar fuera de casa, haber estado cerca de otras personas, antes de comer, etc.



2- Evitar los sitios con mucha gente. Cuando no podemos evitarlo, intentar estar a más de 1 metro de distancia de las personas.

3- Cuando salimos de casa, intentar no tocar nada con nuestras manos (barandillas, picaportes, etc.).

4- No tocarnos la cara, especialmente boca, nariz y ojos.

5- Si estornudamos, taparnos la boca y la nariz con un pañuelo de papel o usando la cara interna del brazo (el codo).

6- Para saludar: No dar (ni recibir) besos, ni chocar los cinco. Es mejor saludar moviendo la mano o diciendo hola/adiós.

7- No compartir vasos ni cubiertos. No chupar juguetes ni otros elementos que no sean exclusivamente nuestros y limpiemos con frecuencia, ni dejárselos a nadie.



Consejos para pasar la cuarentena con niños y niñas en casa:

Aunque los niños/as son más resistentes que los adultos/as a los efectos psicológicos de la cuarentena no son totalmente inmunes. El aislamiento, la falta de juego libre y ejercicio físico puede provocar más estrés, peleas entre hermanos y en el medio plazo incidir en el estado de ánimo de los niños.

El cambio de rutinas, las noticias que escuchan o las imágenes de los noticias pueden tener un gran impacto emocional en los niños y niñas más sensibles.

¿Qué síntomas podemos notar en los niños/as?

Aunque en un primer momento pueda parecer emocionante pasar unos días sin cole, los niños y niñas pueden experimentar todo tipo de síntomas en relación a la cuarentena. Salir de casa a diario, tener rutinas, aprender, jugar con compañeros, correr y saltar son necesidades básicas de los niños/as y cuando no están cubiertas, pueden experimentar todo tipo de síntomas.

Los niños/as que de por sí tienen mucho carácter pueden experimentar más rebeldía, más dificultades para seguir las instrucciones que les damos y una mayor tendencia a responder de malas formas. La mayoría de niños/as demostrarán los síntomas de la falta de estructura como aburrimiento, cambios de humor y más peleas entre hermanos y hermanas.

Los niños/as más sensibles pueden experimentar alteraciones del sueño tales como pesadillas y terrores nocturnos. Pueden acudir a nuestra cama con más frecuencia de lo habitual durante la noche o simplemente pueden llorar más a menudo. En algunos casos, es posible que verbalicen preocupación y angustia acerca del virus.

¿Cómo podemos actuar?

Establece una rutina diaria

Los niños/as acusan la falta de rutinas porque estas les permiten saber lo que va a ocurrir y les ayuda a estar más tranquilos. Fija un horario que pueda ayudarles a saber lo que va a ocurrir. Les facilitará sentirse más tranquilos y pasar de una tarea a otra sin tanto esfuerzo por tu parte.

Este horario podemos realizarlo como una actividad creativa, dibujarlo en folios o cartulinas, pegarlo en una pared o en la puerta de la nevera, pedirles que hagan dibujos y lo decoren.

Aquí os dejamos un ejemplo sencillo, pero tenéis que tener en cuenta que no somos robots y siempre tendremos que tener cierto grado de flexibilidad.

	Lunes	Martes
09.00	Desayunar	Desayunar
09.30	Hacer la cama y la habitación	Hacer la cama y la habitación
10.00	Leemos cuentos juntos	Leemos cuentos juntos
10.30	Dibujamos juntos	Dibujamos juntos
11.00	Juego libre	Juego libre
12.00	Vamos a hacer la compra	Vamos a hacer la compra
1.00	Preparamos la comida	Preparamos la comida
2.00	Comemos	Comemos
2.30	Recogemos la comida	Recogemos la comida
3.00	Siesta o dibujos (aprovechamos para descansar)	Siesta o dibujos (aprovechamos para descansar)
4.00	Juego libre	Juego libre
5.00	Leemos un cuento	Leemos un cuento
6.00	Cantamos canciones	Cantamos canciones
7.00	Juegos en familia	Juegos en familia
7,45	Baño	Baño
8.15	Cenamos	Cenamos
9.00	Lavamos los dientes, cuento y a la cama	Lavamos los dientes, cuento y a la cama

No nos podemos olvidar que durante estos días tendrán que seguir realizando deberes y estudiando los materiales que nos envíen desde el colegio o el instituto, por lo que

deberemos dejar el tiempo suficiente para realizar estas tareas.

Implicar a nuestros hijos/as en las tareas diarias

Hacerse la cama cada mañana, recoger su cuarto, preparar el desayuno y mantener el cuarto ordenado son tareas sencillas y asequibles para niños/as a partir de los 2 o 3 años, que les ayudará a sentirse satisfechos/as y centrados/as. También podemos implicarles en tareas como preparar la comida o la cena, siempre con nuestra supervisión.

Evita ver las noticias con los niños/as

En las noticias se muestran imágenes y palabras que pueden tener un impacto psicológico en los niños/as. No necesitan conocer el recuento diario de muertos ni ver imágenes de abuelos como los suyos intubados. Es importante que vosotros estéis informados pero hacedlo en momentos y lugares en los que los niños no estén presentes.

Toma control sobre las discusiones y peleas

Las peleas entre hermanos y hermanas pueden ser algo relativamente normal en un día cotidiano y también en situaciones especiales como esta. Sin embargo, pueden ir a más y generar un estado general de irritabilidad y malestar. Intenta ser tolerante pero también poner límites y normas antes de que se conviertan en una dinámica habitual durante la cuarentena. Sólo conseguirán que el ánimo de toda la familia se venga abajo. Si ves que son muy frecuentes, comienzan pronto en el día o van en aumento, es momento de tomar el control.

Contacto con los seres queridos

Los niños/as no saben lo que pasa fuera de su casa y les puede producir cierto miedo o incertidumbre. Una llamada de teléfono o incluso una videollamada con los abuelos/as, los tíos/as o sus amigos/as les va a ayudar a mantener contacto diario con personas que les transmiten amor, seguridad y confianza. Programad cada día una o dos videoconferencias para mantenerlos entretenidos y mantener cierta sensación de tranquilidad.

Como estudiar en casa

Ya sabemos que desde los coles y los institutos os están mandando ejercicios y material para estudiar, para ello es necesario que os pongáis todos los días un horario para realizarlas, y si es siempre el mismo mejor que mejor. También es importante que dispongáis de un sitio adecuado para realizarlo, así que antes de ponerlos a estudiar, preparar la mesa como si fuera vuestro pupitre: fuera móviles y ordenadores si no son necesarios, preparamos el estuche, las libretas y libros necesarios sobre la mesa, una buena iluminación también es importante. Ahora viene lo difícil tenemos que intentar ser productivos/as en el tiempo que nos hemos marcado, para ello podemos planificar también cuanto tiempo necesitaremos para cada asignatura. ¿Cuántos deberes tenemos de matemáticas? ¿Tenemos que preparar un examen o un trabajo?. Acordaros que no todo va a ser ejercicios, también hay otras tareas más lúdicas pero igual de educativas, por lo que debemos de dejar un poco de tiempo para hacer algo de deporte en casa o dedicarle a la música o a la lectura.

Actividad propuesta: Como realizar un horario semanal.

Primero de todo y como ya os dijimos que era muy importante te vamos a pedir que prepares un horario semanal. Para ello podemos coger una cartulina o un folio, lapiceros de colores o rotuladores y ser un poco creativos/as. Escribe los días de la semana y vamos a dividirlos en tres partes: La mañana, La tarde y La noche.

¿Qué vamos a hacer por la mañana? Aquí tendremos que escribir a qué hora nos levantamos, a qué hora vamos a hacer los deberes y a qué hora vamos a tener el recreo. Un ejemplo puede ser: Nos levantamos a las 9h, hacemos los deberes de 10h a 14h, pero vamos a hacer una parada de media hora a las 12h para descansar.

¿Qué vamos a hacer de tarde? De tarde podemos aprovechar el tiempo de estudio para preparar trabajos o estudiar alguna materia, así por la mañana haremos los ejercicios y deberes y de tarde podremos centrarnos en una sola materia, por ejemplo: de 16h a 18h preparación examen de matemáticas o

de 16h a 18h trabajo de música. También es importante como dijimos que haya un tiempo para actividades más divertidas y entretenidas. Por ejemplo el lunes de 18h a 19h vamos a utilizarlas para dibujar, leer ese libro que tanto nos gusta, aprovechar para bailar un poco escuchando nuestra música preferida o realizar algo de ejercicio en casa (más adelante os daremos información y alguna actividad relacionada con este tema.

¿Qué vamos a hacer de noche? Es importante que tengamos una hora para irnos a la cama, tienes que acordarte de que al día siguiente tenemos tareas que realizar. Además podemos aprovechar el tiempo antes de cenar y justo después de cenar para hacer tareas un poco más divertidas y de ocio. ¿Vamos a ver una película en familia? ¿Vamos a ayudar a hacer esa cena que tanto nos gusta a nuestras madres y padres?, también podemos jugar al ordenador un rato o simplemente ver la televisión. No todo va a ser estudiar.

Otra herramienta para tener en cuenta es la programación que nos ofrece la televisión pública con contenido educativo.

Además de hacer los deberes que tengamos para ese día podemos ver junto con nuestros hijos e hijas alguno de los programas que ponen en la televisión.

Aquí os dejamos el horario semanal para que podáis verlo:

Edades	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Emisión
6-8 años	Matemáticas	Ciencias Sociales	Ed. Artística Ed. Física	Lengua e Idiomas	Ciencias Naturales	9:00-10:00 Clan TV
8-10 años	Matemáticas	Ciencias Sociales	Ed. Artística Ed. Física	Lengua e Idiomas	Ciencias Naturales	10:00-11:00 Clan TV
10-12 años	Matemáticas	Ciencias Sociales	Ed. Artística Ed. Física	Lengua e Idiomas	Ciencias Naturales	11:00-12:00 Clan TV
12-14 años	Matemáticas	Ciencias Sociales	Ed. Artística Ed. Física	Lengua e Idiomas	Ciencias Naturales	12:00-13:00 La 2 TVE
14-16 años	Matemáticas	Ciencias Sociales	Ed. Artística Ed. Física	Lengua e Idiomas	Ciencias Naturales	13:00-14:00 La 2 TVE

Por último, no os olvidéis de que aunque no nos veamos estos días, seguimos aquí. Si tenéis cualquier duda con los

deberes, necesitáis ayuda para preparar un examen o estudiar, no se os ocurre que hacer en el tiempo libre... contactar con nosotras y ya sea por llamada, Whatsapp o videoconferencia podemos hablar un rato, escucharos, ayudaros y apoyaros.

Actividades para realizar en casa:

Como os comentábamos antes, es muy importante organizar y pensar actividades para que realicen nuestros hijos e hijas para que no estén todo el rato pegados a la pantalla o se aburran.

Podemos pensar en diferentes manualidades, juegos para realizar en casa, recetas para que nos ayuden y aprendan, etc.

Sabemos que muchas veces es difícil que se nos ocurran o no tendremos el tiempo necesario para realizarlas, por ello os vamos a plantear algunas ideas para que os sirvan de inspiración.

Este es un buen momento para desempolvar los juegos de mesa o para enseñarles alguno de los juegos a los que jugábamos nosotras/as cuando éramos pequeños (jugar a las cartas, al domino, al parchís, al ahorcado... existen muchas posibilidades.)

También es importante que si hay más de un niño/a en casa que los y las más mayores jueguen y ayuden a los/as más pequeños/as. Otra buena idea es que los/as adultas aprovechemos nuestros tiempos libres para implicarnos en el juego y ser partícipes de ello.

Actividades Lúdicas y de Ocio:

Primero os presentamos una batería de 70 actividades, juegos e ideas para realizar en casa.

70 ideas fáciles

PARA JUGAR CON NIÑOS DENTRO DE CASA

- 01. HACER UN BIZCOCHO**
Prepara un bizcocho o cualquier receta casera con los ingredientes que tengas por casa.
- 02. TEATRO DE SOMBRAS**
Recorta siluetas de cartulina y pégalas en un palo. Saca la linterna y... ¡que se haga la magia!
- 03. GRABAR UN VIDEO TEATRAL**
Piensa una idea, elige los personajes y graba una escena, anuncio o sketch divertido.
- 04. JUGAR AL VOLEIBOL CON UN GLOBO**
Si tienes un globo hinchalo y monta un partido de voleibol en el salón.
- 05. RESCATAR ALGÚN JUEGO DE MESA**
El Parchís, el Monopoly, el Scattergories... Desempolva ese juego de mesa que te encantaba y échalo unas risas.
- 06. JUGAR A GESTOS O A PELÍCULAS**
Un clásico entre los clásicos que siempre funciona.
- 07. PINTARSE LAS UÑAS**
Las de las manos, las de los pies... No hace falta que sean del mismo color ni de la manera convencional, ¡diviértete!
- 08. ENTREVISTAR A UN FAMOSO**
Imagina que entrevistas a un personaje famoso y hazle preguntas divertidas.
- 09. ESCONDER MENSAJES POR LA CASA**
Coge unos Post-it y esconde mensajes sorpresa por la casa; le sacarás una sonrisa a quien los encuentre.
- 10. GUERRA DE ALMOHADAS**
Nada como una guerra de almohadas para liberar tensiones y reír a carcajadas.
- 11. REDECORAR TU HABITACIÓN**
Prueba a cambiar los muebles de sitio y a darle un aire nuevo al dormitorio.
- 12. INVENTAR UNA COREOGRAFÍA**
Escoge la canción del momento e inventa una coreografía cañera.
- 13. DIBUJAR RETRATOS**
Uno posa y los demás le dibujan. ¡Cuál ha quedado más gracioso? ¡Cuál se parece más!
- 14. GRABAR UN PROGRAMA DE RADIO**
Imagina que tienes un programa de radio ¡qué le contarías a tus oyentes? ¡Qué música pincharías! ¡Grábalo y diviértete escuchándolo!
- 15. DOBLAR UNA PELÍCULA**
Reproduce cualquier escena de cualquier película sin sonido y ponle voz. Si el diálogo es un poco absurdo mejor.
- 16. PREPARAR UNA MESA BONITA**
Hoy que tienes tiempo prepara una mesa bonita. Para el desayuno, la merienda, la cena...
- 17. INVENTARSE UNA CANCIÓN**
Libera tu sentido del ritmo y compón una canción con sentido.
- 18. HACER YOGA**
Mueve la mesa y convierte el salón en una clase de yoga.
- 19. DESFILE DE DISFRACES**
¿Todo vale? Abre el armario y juega con combinaciones imposibles.
- 20. JUGAR A "SI FUERA..."**
Si fueras un animal (¿quién serías), ¿por qué? ¿Y si fueras un planeta, una comida, una prenda de ropa?
- 21. ESCRIBIR TU ÁRBOL GENEALÓGICO**
Saca papel y lápiz y reproduce el árbol de tu familia tan lejos como puedas llegar.
- 22. HACER UN CIRCUITO CON LAPICEROS**
Saca todos tus lápices y rotuladores y colócalos en el suelo uno seguido de otro para montar un circuito de coches en el pasillo de casa.
- 23. MONTAR UNA CABANA**
Recopila telas y mantas y monta una buena cabana donde contar historias y comer la merienda.
- 24. ESCRIBIR UN DIARIO**
Apunta cada día lo que has hecho. Ahora ¡igual parece poca cosa, pero te gustará leerlo más adelante.
- 25. AVIONES DE PAPEL**
Recopila aviones de papel tan aerodinámicos como puedas y hazlos volar.
- 26. INVENTARSE UNA POESÍA**
Saca el poeta que llevas dentro y escribe una bonita poesía. No hace falta que rime.
- 27. JUGAR AL Pictionary**
Sólo hace falta papel y lápiz. Intenta que los demás descubran lo que dibujas pero ¡no puedes hablar!
- 28. SÚPER HÉROES AL PODER**
Cada uno elige un súper poder y empieza el juego. ¡Imaginación al poder!
- 29. SESIÓN DE PELUQUERÍA**
No es una peluquería normal, sólo valen ¡peinados locos!
- 30. PERSONAJES DE CUENTO**
Leer un cuento haciendo cada uno la voz de un personaje.
- 31. HACER UN COLLAGE**
Saca las revistas viejas y monta un personaje divertido o un paisaje imposible.
- 32. ESCRIBIR UN CÓMIC**
Selecciona una hoja en cuadrados y dibuja una tira cómica.
- 33. PLANTAR UNA LENTEJA**
Coge una lenteja o un garbanzo y plántalo con algodón mojado.
- 34. ESCRIBIR UNA CARTA**
Escoge a una persona especial y escríbele una carta. Le encantará recibirla.
- 35. HACER ORIGAMI**
Un barco de papel, una pajarita... Busca ideas y ¡a ver qué sale!
- 36. HACER RECORTABLES**
Dibuja un personaje, recórtalo y hazle ropa, complementos... La moda en tus manos.
- 37. HACER UN PICNIC EN EL SALÓN**
Prepara un buen picnic, saca un mantel y monta un picnic en el salón.
- 38. MARIONETAS CON CALCETINES**
Busca algún calcetín viejo, cósele unos botones a modo de ojos y crea tus propias marionetas.
- 39. DESCONOCIDOS EN LA CENA**
Juega a cenar con tu familia como si ninguno os conocieseis. ¡De qué hablarías, cómo os tratarías! ¡Divertíos interpretando personajes!
- 40. GUERRA DE COSQUILLAS**
Por equipos, todos contra todos... ¡Guerra de cosquillas!
- 41. HACER UN KARAOKE**
Escoge tu micrófono y a darle todo.
- 42. SALA DE CINE**
Preparar las entradas, las palomitas... ¡incluso podéis montar un cineforum!
- 43. ESCONDITE INGLÉS**
Un, dos, tres... ¡Que nadie se mueva!
- 44. LO QUE ME GUSTA DE TI**
Cuenta en voz alta o escribe lo que más te gusta de los miembros de tu familia.
- 45. TRABALENGUAS**
¡Cuál es el trabalengua más difícil que conoces? ¡Lo puedes decir más rápido sin equivocarte!
- 46. IMITAR POSTURAS**
Cada turno es uno el modelo y hay que imitar todo lo que haga. Cuanto más extrañas sean las posturas ¡más risas!
- 47. TELA DE ARAÑA**
Convierte el pasillo en una tela de araña, con cinta, con lana... ¡hay que atravesarla ¡pero sin tocarla!
- 48. ACAMPADA NOCTURNA**
¡Una noche diferente! Todos a dormir en el salón, cual acampada veraniega.
- 49. CREAR MARCAPÁGINAS**
Con papel, cartulina, pegatinas... ¡un desplegue de medios para crear tu mejor marcapáginas!
- 50. INTERCAMBIO DE PERSONAJES**
Cada uno escoge a otro y juega a comportarse como si fuera él. ¡Imposible no reírse!
- 51. HISTORIA COMPARTIDA**
Uno empieza y va pasando el turno del narrador (cómo acaba la historia?)
- 52. DIBUJOS CON EL PIE**
¡Eres capaz de escribir tu nombre con el pie o de dibujar una casa? ¡Quizás te sorprenda... ¡o quizás te dé un ataque de risa! ¡A ver qué sale!
- 53. CONTAR CHISTES**
Seguro que lo has contado mil veces pero ¡a quién no le gusta un chiste!
- 54. HACER UN MASAJE**
Remángate y despliega todas tus dotes para dar el mejor masaje del mundo. ¡Luego te toca recibirlo!
- 55. CARAS IMPOSIBLES**
Uno tiene que hacer las muecas más grandes que pueda y el resto no puede reírse. ¡Podréis lograrlo!
- 56. CONSTRUYE UNA CATAPULTA**
Coge una cuchara y monta tu propia catapultilla con bolas de papel. ¡Quién llega más lejos!
- 57. ADIVINA LA CANCIÓN**
No valen palabras, tararea o escoge una sola sílaba. ¡Qué canción es?
- 58. FOTOS DIVERTIDAS**
Saca el teléfono y haz fotos divertidas: saltando, haciendo muecas. ¡Cómo mola verlas después!
- 59. EQUILIBRISTA**
Con una cinta o con lana, camina por encima como si fuera el cable de un equilibrista. ¡No es tan fácil como parece!
- 60. EFECTO DOMINÓ**
Saca unas piezas (o libros) que te sirvan para ponerlos en fila y ¡mira que rápido caen! ¡Cuantos más, mejor.
- 61. MAPA DEL TESORO**
Esconde un objeto y síntalo en un plano dibujado de tu casa. ¡Eres capaz de encontrarlo!
- 62. DIBUJO COLECTIVO**
Haz cualquier garabato en un papel y el siguiente tiene que utilizarlo para dibujar algo con sentido.
- 63. COMECOCOS DE PAPEL**
¡Vuelven los 80! Monta un comeocos de papel y descubre qué hay debajo de las solapas.
- 64. LAS CANCIONES DE TU INFANCIA**
¡Quieres vivir un flashback! Recuerda con tus hijos las canciones de tu infancia.
- 65. CANASTA**
Una cesta, un cubo... ¡Las canastas están por todas partes! ¡Eres tú el nuevo Gasol!
- 66. FRÍO Y CALIENTE**
Esconde un objeto y encuéntralo moviéndote por el espacio sabiendo que frío es lejos y caliente es cerca. ¡Cuanto más escondido esté, mejor!
- 67. EL TELÉFONO ESCACHARRADO**
Piensa una frase extraña. Ahora pásala a quien tengas a tu derecha pero dila muy rápido. ¡Qué le llega al último!
- 68. BÚSQUEDA DEL TESORO**
Una pista lleva a la otra... ¡Seréis capaces de encontrar el tesoro?
- 69. DISPARATES**
Uno dice algo, el siguiente le contesta algo que no tiene nada que ver, y así sucesivamente ¡A ver quién aguanta más tiempo sin reírse!
- 70. ADIVINAR PERSONAJES**
Uno piensa un personaje y los demás intentan adivinar de quién se trata, pero sólo vale responder sí o no.

Como habéis visto, son solo algunas ideas y será nuestro "trabajo" desarrollarlas, algunas simplemente nos pueden valer de inspiración.

No tenemos que hacer un bizcocho, porque igual no tenemos los ingredientes necesarios, pero podemos cocinar con ellos y ellas alguna de sus comidas preferidas: ¡Esos macarrones con chorizo que están tan ricos!, ¡La tarta de la abuela que esta para chuparse los dedos!, etc.

Un truco importante puede ser acordarse de todos los juegos y actividades que hacíamos nosotros/as cuando éramos pequeños y no teníamos ni tablets, ni internet... ¿Quién no ha jugado a las canicas o a las tabas?, Quien no ha pasado horas y horas decorando y echando carreras con las chapas de las botellas?. No tenemos que ser animadores y animadoras, lo importante es intentar pasar un rato con los/las más pequeños/as de la casa y disfrutar de ese tiempo.

Ahora os presentamos algunas ideas de actividades más desarrolladas para que podáis realizarlas sin ningún problema:

Hacemos un Fanzine:

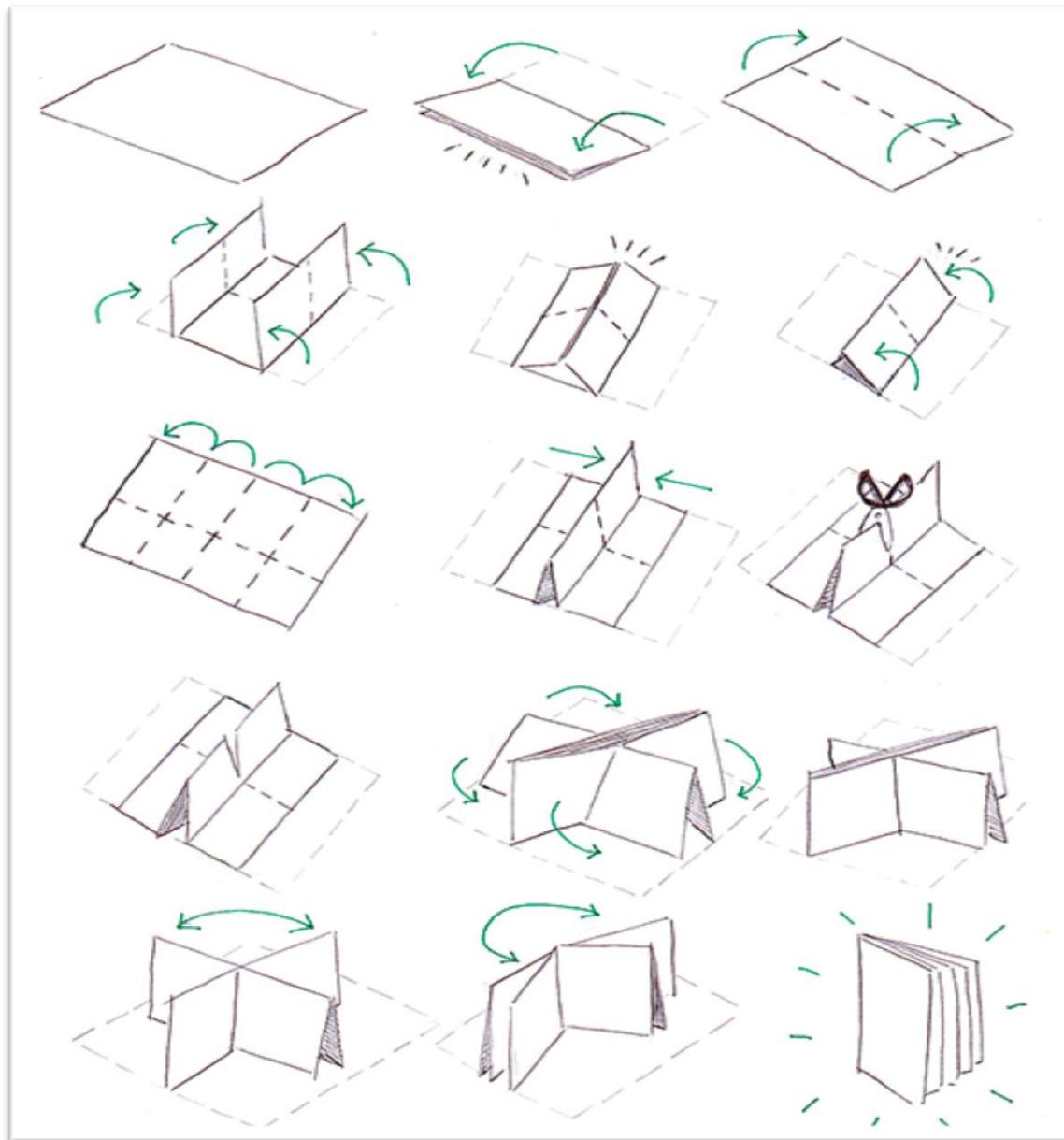
Materiales necesarios:

- Un folio o una hoja.
- Lapiceros, bolígrafos.
- (Extra)Colores, rotuladores, tijeras...

Antes que nada, ¿qué es un Fanzine?, Un Fanzine es una revista sobre un tema que nos gusta mucho y echo de manera "no profesional".

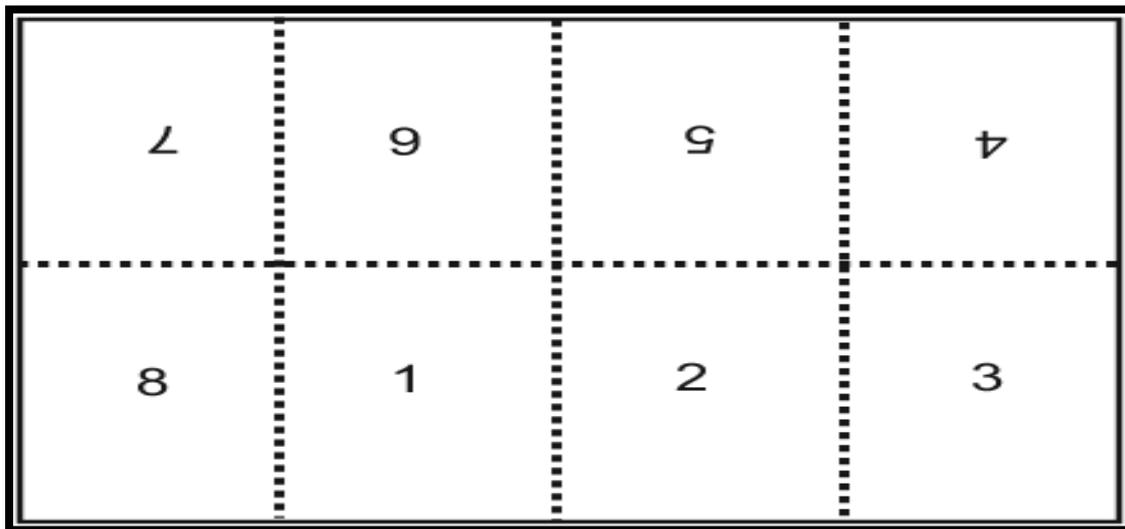
Os vamos a enseñar cómo realizar uno de manera sencilla y para el cual solo necesitaremos un folio o una hoja y algo para escribir (si disponemos de colores, pegamento y demás materiales podremos realizarlo de una forma un poco más creativa, pero no es necesario).

Lo primero que vamos a enseñaros es como tenemos que doblar y recortar el folio, para que tenga forma de revista o libro (si, no tenemos por qué crear una revista, podemos usar este sistema para hacer un pequeño cuento o comic también).



Una vez que lo hemos recortado y le hemos dado forma, podemos empezar a escribir o dibujar, pero si nos es más fácil hacerlo con el folio extendido os adjuntamos otra

imagen en la que podéis ver el orden de las páginas antes de doblar el folio y darle forma de libro.



Ahora es el momento creativo, como dijimos no hace falta que sea una "revista", simplemente puede ser cualquier otra cosa.

Lo primero que tenemos que saber es sobre qué tema vamos a dibujar o escribir... puede ser la sobre cualquier tema que nos guste, puede ser un libro de recetas; puede ser una revista con poemas, dibujos y recortes o puede ser un pequeño comic contando como los superhéroes van a vencer a este virus, simplemente deja volar vuestra imaginación.

Una vez sepáis el tema sobre el que va a ir, es el momento de ponerse manos a la acción y ponerse a crear.

Cuando esté terminado, podéis pedirle a vuestro hijo/a que haga una presentación a la familia como si fuera una rueda de prensa de una nueva revista: Cual es el título del Fanzine, que tema trata, que nos vamos a encontrar dentro de sus páginas...

Desteñimos una camiseta: Moda D.I.Y.

Materiales:

- Una camiseta negra (o de un color oscuro) vieja.
- Cuerda, hilo o gomas para atar la camiseta.
- Lejía.
- Un cubo o recipiente lo suficientemente grande para que entre la camiseta y una buena cantidad de agua.

Lo primero que necesitamos para realizar estas originales camisetas desteñidas son, naturalmente, algunas camisetas negras o de colores oscuros. Lo mejor es que sean 100% algodón. Diferentes colores resultaran en diferentes desteñidos. El color negro, al desteñir con la lejía, queda de un tono rojizo.

Lo siguiente que debemos hacer es enrollar las camisetas y sujetarlas con una cuerda o gomas. La forma en que hagamos esto es lo que determinará el diseño de nuestras camisetas. Una de las formas en que pueden hacerse es en espiral. Se coloca la camiseta en una superficie plana, estirada, se coge un pellizco de la camiseta (que será el centro de la espiral) y se va girando la muñeca enrollando la camiseta sobre sí misma. Después, deben enrollarse la cuerda alrededor para que no se suelte. Las zonas que se encuentran por el centro de este «paquete» no entrarán en contacto con la lejía y mantendrán su color.



Otra forma más sencilla es simplemente colocar gomas formando «churros» como los de la fotografía. Puede cogerse la camiseta tal cual y de abajo a arriba ir colocando gomas, o puede cogerse un pellizco en el centro y colocar gomas de la misma forma. La tela debajo de las gomas no se desteñirá por la lejía. Esto dará lugar a una camiseta a rayas (en el primer caso) y a círculos concéntricos (en el segundo).



Una vez listas es hora de introducirlas en un barreño con lejía. Es el momento de dejar a un adulto que haga esta parte. Las camisetas se introducen y se dejan unos minutos para que pierdan el color. El tiempo dependerá del resultado que queráis obtener, así como de la tela de las camisetas. Otra opción en vez de introducirlas totalmente en lejía, es ir mojando solo algunas zonas. Por ejemplo, en el caso de las camisetas en espiral, pueden mojarse solo dos sectores de los cuatro.



Falta aclararlas con agua concienzudamente para eliminar todos los restos de lejía que hayan podido quedar, y dejarlas secar. ¡Vuestras camisetas DIY estarán acabadas!





Preparación de la Partida:

Primero se barajan las cartas con dibujos y se reparten 5 a cada jugador. El resto de cartas será mazo de robo para ir reponiendo las cartas en la mano de los jugadores, para que estos siempre tengan 5 cartas.

Los jugadores reciben su set de fichas de votación con su color. Son un máximo de cuatro, aunque se repartirán según el número de jugadores.

Y justo antes de empezar, se escoge al primer jugador, según el reglamento el más joven, pero eso es negociable.

Uno de los jugadores en cada turno tomará el papel del narrador. Así, el narrador elige una de sus 5 cartas y, sin que nadie la vea, tiene que contar una pequeña historia "relacionada" con la imagen que se ve en la carta.

Después cada jugador elige una carta de su mano y se mezclan todas sin que nadie vea de quién es cada carta.

Por turnos los jugadores votan cuál creen que es la carta del narrador.

El narrador ganará puntos si alguien, pero no todo el mundo, adivina cuál era la carta. Por lo tanto la dificultad del juego radica en dar pistas de dificultad equilibrada, para evitar que todos lo adivinen o que no lo adivine nadie.

El resto de jugadores obtienen puntos si votan la carta del narrador y si alguien ha votado por su carta. Cuando se acaben las cartas, el jugador que tenga más puntos será el ganador.

Deporte para hacer en casa:

Además de hacer deberes y tener tiempo para jugar y pasar el rato, es muy importante realizar algo de ejercicio todos los días. Aunque nos cueste mucho es importante no estar todo el día tirado en el sofá o en la cama.

El deporte no es solo bueno para estar en forma, si no que nos vale para quemar energía, para estar menos nerviosos/as y para sentirnos bien con nosotros/as mismos/as.

Aunque parezca difícil eso de realizar deporte en casa, no es imposible.

Por ello a continuación os dejamos dos propuestas:

Tabla de ejercicios para "súper-futbolistas"

Grupos musculares a trabajar: Cuádriceps, Isquiotibiales, glúteos y zona CORE.			
Realizar un calentamiento previo que incluya carrera continua o bicicleta y ejercicios de movilidad de las articulaciones que van a participar.			
Ejercicio	Series	Repeticiones	Descripción/Puntos clave
	3	30"	<ul style="list-style-type: none"> - Mantener abdomen/espalda en línea recta. - Extender pierna y brazo de lateralidad opuesta durante 3" y cambiar a la otra pierna y brazo. - Coordinar con respiración.
	3	10 Cada lado	<ul style="list-style-type: none"> - La banda tiene que estar tensa durante todo el recorrido. - Manteniendo una ligera flexión de cadera y rodilla realizar 1º pasos laterales y 2º pasos frontales. - Mantener la rodilla recta mirando al frente.
	3	8 Cada pierna	<ul style="list-style-type: none"> - Atar la banda elástica en el tobillo. - La banda tiene que estar tensa durante todo el recorrido. - Flexionar la rodilla rápido y extenderla lentamente. - No flexionar la rodilla más de 90º.
	3	10 Cada pierna	<ul style="list-style-type: none"> - Mantener el abdomen y el tronco recto. - La rodilla no debe sobrepasar demasiado la línea vertical del pie.
	3	30" Cada lado	<ul style="list-style-type: none"> - Mantener abdomen/espalda en línea recta. - Mantener postura durante 3", relajar apoyando la cadera y volver a adoptar la postura 3". - Coordinar con respiración.
	3	10 Cada lado	<ul style="list-style-type: none"> - Mantener el abdomen y el tronco recto. - Utilizar carga externa (mancuernas, balón medicinal, kettlebell...) -- Mantener la rodilla recta mirando al frente.

Yoga para niños y niñas

Os enviamos una serie de posturas de Yoga que pueden realizar los/las más peques de casa. La idea es mantener cada postura 30 segundos. Lo importante aquí no es la fuerza si no el equilibrio.



Enlaces de interés:

Por ultimo os queremos dejar una serie de enlaces de internet variados para aquellos y aquellas que podáis acceder desde casa con diferentes ideas y recursos.

- Acceso a diferentes visitas virtuales de museos del mundo, fotos e información sobre diferentes artistas, temas culturales, tendencias artísticas:
<https://artsandculture.google.com/explore>
- Libros descargables gratis, se pueden leer en un libro electrónico o descargar en pdf para leer en cualquier dispositivo informático:
<https://jugamosaunaventura.es/los-libros-de-jugamos-a-una-aventura-gratis-para-todos-los-que-estais-encerrados-en-casa-y-muchas-mas-cosas/>
- Experimentos para realizar en casa:
<https://www.ingekids.com/experimentos/>
- Conciertos en casa: <https://www.conciertosencasa.com/>
- El Centro de Documentación Teatral (CDT), del Ministerio de Cultura, ofrece totalmente gratis hasta 1.500 grabaciones de espectáculos de todos los géneros (también danza) en la plataforma Teatroteca: <http://teatroteca.teatro.es>
- Acceso gratuito a la plataforma del Teatro Real de Madrid, a través de su plataforma My Opera Player que ofrece una gran cantidad de títulos operísticos:
<https://www.myoperaplayer.com>
- La Ópera de París, la de Viena y la de Múnich están preparando retransmisiones que tendrán lugar a las 19:30 horas cada tarde: <https://www.operadeparis.fr/>

Cursos gratuitos:

- Más de 2000 cursos gratis: <https://aprendergratis.es/>
- Cursos artísticos y creativos, algunos son gratis: <https://www.domestika.org/es>

Juegos de mesa online y gratis:

- <https://tabletopia.com/>
- <https://es.boardgamearena.com/>
- <https://www.minijuegos.com/>

Videollamadas grupales:

- <https://houseparty.com>
- <https://www.skype.com/es>

Suscripciones gratuitas

- Amazon prime Los nuevos clientes Amazon Prime pueden acceder a un periodo de prueba gratis de 30 días: <https://www.amazon.es/amazonprime>
- Movistar + La plataforma ofrecerá sus contenidos gratis para cualquiera que descargue la app, hasta el 30 de abril. Además, reforzará su apuesta por los contenidos infantiles: <https://comunidad.movistar.es>
- HBO Dos semanas Gratis de suscripción: <https://es.hboespana.com/sign-up>

Contactos:



Ponemos a tu disposición estos medios de comunicación con el objetivo de resolver cualquier duda que tengas mientras duren las medidas establecidas por el COVID-19



985116958 / 650267779



E-mail: fsgoviedo@gitanos.org



Web: www.gitanos.org



Facebook: <https://es-es.facebook.com/FSGPrincipadoAsturias/>



Instagram: [@gitanos_org_ast](https://www.instagram.com/gitanos_org_ast)



Twitter: [@gitanos_org_AST](https://twitter.com/gitanos_org_AST)



Vă punem la dispoziție aceste mijloace de comunicare cu scopul de a rezolva orice îndoieli pe care le aveți în timp ce măsurile stabilite în legătură cu COVID-19 rămân în vigoare.



603047984 / 985116958 / 650267779



E-mail: fsgoviedo@gitanos.org



Web: www.gitanos.org



Facebook: <https://es-es.facebook.com/FSGPrincipadoAsturias/>



Instagram: [@gitanos_org_ast](https://www.instagram.com/gitanos_org_ast)



Twitter: [@gitanos_org_AST](https://twitter.com/gitanos_org_AST)



Fundación Secretariado Gitano AVILÉS

Ponemos a tu disposición estos medios de comunicación con el objetivo de resolver cualquier duda que tengas mientras duren las medidas establecidas por el COVID-19



985563505/611035982/659997387



E-mail: fsgaviles@gitanos.org



Web: www.gitanos.org



Facebook: <https://es-es.facebook.com/FSGPrincipadoAsturias/>



Instagram: [@gitanos_org_ast](https://www.instagram.com/gitanos_org_ast)



Twitter: [@gitanos_org_AST](https://twitter.com/gitanos_org_AST)



Fundación Secretariado Gitano AVILÉS

Vă punem la dispoziție aceste mijloace de comunicare cu scopul de a rezolva orice îndoieli pe care le aveți în timp ce măsurile stabilite în legătură cu COVID-19 rămân în vigoare.



603047984 / 985563505 / 611035982 / 659997387



E-mail: fsgaviles@gitanos.org



Web: www.gitanos.org



Facebook: <https://es-es.facebook.com/FSGPrincipadoAsturias/>



Instagram: [@gitanos_org_ast](https://www.instagram.com/gitanos_org_ast)



Twitter: [@gitanos_org_AST](https://twitter.com/gitanos_org_AST)



Fundación Secretariado Gitano **MIERES**

Ponemos a tu disposición estos medios de comunicación con el objetivo de resolver cualquier duda que tengas mientras duren las medidas establecidas por el COVID-19



985952794 / 618476618



E-mail: fsgmieres@gitanos.org



Web: www.gitanos.org



Facebook: <https://es-es.facebook.com/FSGPrincipadoAsturias/>



Instagram: [@gitanos_org_ast](https://www.instagram.com/gitanos_org_ast)



Twitter: [@gitanos_org_AST](https://twitter.com/gitanos_org_AST)



Fundación Secretariado Gitano **Gijón**

Ponemos a tu disposición estos medios de comunicación con el objetivo de resolver cualquier duda que tengas mientras duren las medidas establecidas por el COVID-19



985301186 / 689173909



E-mail: fsggijon@gitanos.org



Web: www.gitanos.org



Facebook: <https://es-es.facebook.com/FSGPrincipadoAsturias/>



Instagram: [@gitanos_org_ast](https://www.instagram.com/gitanos_org_ast)



Twitter: [@gitanos_org_AST](https://twitter.com/gitanos_org_AST)