

## RECOMENDACIONES PARA ESTAS VACACIONES DE INVIERNO

Llegan las vacaciones y con ello el eterno dilema con el que muchas familias se sienten identificadas. Quizás cuesta ser creativo y pensamos que “tienen suficientes juguetes” y que “un poco más de televisión o celular no les hará nada”.

Es por esto que como escuela tenemos una propuesta de actividades sencillas con materiales disponibles en casa, para que nuestros estudiantes lo pasen bien, pero a su vez se muevan, desarrollen su creatividad e imaginación y no estén pegados a las pantallas todo el día. Lo dividimos en distintas categorías para asegurarnos de tener actividades para todas las realidades y tipos de familia.



Al igual que ustedes como familia, nos preocupa que nuestros niños y adolescentes pasen frente a una pantalla interactiva tantas horas —**¡7,7 horas promedio en pandemia!**— dejando de lado algunas actividades que le aportan cuestiones muy básicas a su desarrollo, como el deporte, *hobbies*, salir en familia o con amigos.

Por esto, ahora que acabó el primer semestre, **compartimos una hoja de actividades** para ayudar a organizar estos primeros días de vacaciones. Pueden adaptarla si así lo prefieren.

### Actividades para realizar con hermanos o amigos (grupos de 4 o más)

#### > Olimpíadas de juegos de mesa

¡Acá tienen dos días ocupados!

- Día 1: Preparativos. Invitar a que le pongan nombre, elijan un color, inventen y dibujen un escudo y un lema. Deberán determinar cuáles juegos de mesa estarán incluidos, quiénes jugarán y definir puntajes.
- Día 2: ¡A jugar! Con todo listo, es hora de competir. Para que sea más oficial, que se vistan con un polerón del color de su equipo.

#### > Campeonato de aviones de papel

En una plana de una caja de cartón o parte de atrás de un block, recorta tres círculos de distintos tamaños, cuidando que en el más pequeño pueda caber un avión de papel. Cada círculo tendrá un puntaje distinto, siendo el círculo menor el que mayor puntaje tenga e invite a los niños a decorarlo como quieran. Hagan cada uno cuatro aviones de papel (pueden buscar videos en Youtube si quieren algo más complejo) y a jugar. Por turnos deberán intentar que los aviones caigan dentro de los agujeros

de cartón y el que más puntos junte, ganará. Será importante afirmar el tablero con algo que lo mantenga firme, como torres de libros, por ejemplo.

### Actividades en compañía de un adulto responsable

> **Cocinar:** La verdad es que en este ítem podrían estar todas las vacaciones, pero nuestra invitación es puntualmente a hornear. Hagan unos cupcakes o galletas e invitamos a decorarlas. Puede ser desde chispas de colores hasta fondant (lo venden hecho) y los tendrán horas inspirados decorando y lo mejor, los harán sentir muy orgullosos una vez que terminen.



> **Lectura en familia:** Es una actividad que ayuda a estrechar lazos entre padres e hijos, y enriquece al vínculo familiar, además se pueden reforzar valores y aumentar la creatividad. Se invita a buscar alguna lectura del interés de los niños/as o adolescentes, pueden ser cuentos, libros o comics.

> **Construye un fuerte:** Antes de que descarten esta idea porque te imaginas el desorden, continuemos. Paso número uno: AN-TI-CI-PA-TE. Haz un acuerdo, ojalá firmado, en el que estipules en que deberán contribuir en el orden una vez que ya no se use más el fuerte (esto lo pueden determinar cuando pasen, para que tu living no quede convertido en una carpa para siempre). Además, determinar los elementos (cojines, toallas, sábanas, etc.) con los que van a poder construir. De ahí en adelante, déjenlos que jueguen, construyan y disfruten.

> **Insectos de hojas:** Salgan con una bolsa a recolectar todo tipo de ramas y hojas. Luego, deberán mezclar lo que recolectaron, usando sus formas, para armar insectos. Los pueden pegar contra una hoja de papel y tendrán obras de arte. ¿se los imaginan?, si no, pueden ver ideas en el siguiente link <https://www.thecrafttrain.com/nature-art-bugs/>



> **Twister 2.0:** (y casero) Usando papeles de distintos colores, recorta al menos 12 formas distintas, tan grandes como los pies de los niños y péguenlas en el suelo. Deberán saltar hacia la forma, color y forma que ustedes le indiquen. Por ejemplo, les podrían indicar que salten hacia el rojo, la estrella o la estrella roja para mayor dificultad.

\*Variación: ¿Quieren aprovechar que los niños y adolescentes repasen algún contenido? En lugar de formas, recorta eso y ponlo en el suelo. Lo puedes hacer con números, letras, múltiplos, capitales del mundo, etc.

## Actividades para que jueguen solos

- **Just Dance:** Sí, ok, necesitan un televisor, pero el televisor no es malo en sí mismo. En Youtube existen CIENTOS de videos de Just Dance que puedes proyectar en el televisor y tener a los estudiantes entretenido por horas. Aquí una lista de las favoritas de los niños [https://www.youtube.com/watch?v=JeUacR\\_xxGQ&list=PLP17JC5dic7LC1IE2BAWd7yS1tH030HHc](https://www.youtube.com/watch?v=JeUacR_xxGQ&list=PLP17JC5dic7LC1IE2BAWd7yS1tH030HHc)
- **Puzzles:** Si se elige un nivel de dificultad correcto, un puzzle puede demorar horas, incluso días, trabajando en él. De ser posible, elijan uno juntos que después pueda enmarcar en su pieza y lucir con orgullo. (Existen pegamentos para puzzles que permiten enmarcarlos más fácilmente).
- **Organización de lápices DIY:** Invítalos a crear su propia estación de lápices usando tubos de papel confort, toalla nova (empieza a juntarlos desde ya), papeles de colores y cualquier otro elemento decorativo que les parezca. La idea la pueden revisar en <https://designimprovised.com/2017/05/kids-toilet-paper-roll-desk-organizer.html> y tiene el paso a paso para hacerlo (está en inglés, pero hay un icono al lado del buscador de Google que traduce la página completa al español).

## Para los más pequeños

- **Búsqueda del tesoro:** ¡Tranquilo que es sin pistas! En una hoja de block de forma distribuida dibuja 6 (o más) círculos y pinta cada uno de distinto color. Los niños deberán buscar dentro de la casa (o donde ustedes estimen) elementos de los colores que están en la hoja. Si quieren agregar dificultad, decir que tienen que ser elementos que quepan en el espacio dentro del papel. \*Variaciones: En lugar de colores (o además de, para hacerlo aún más difícil) puedes usar letras o números. Así, deberán buscar elementos que terminen (contengan o finalicen) con esas letras, o pedir que te traigan una cantidad específica de elementos.
- **Laberinto Laser:** Laser o cintas de papel crepé, es lo mismo ¿no? Usen una cinta de papel crepé (la venden en cualquier supermercado o librería) y corte tiras que le permitan pegarlas de un lado del pasillo al otro. Deberán pegar unas rectas, otras en diagonal, más arriba y más abajo. El niñ@ tendrá que atravesarlas, ya sea por arriba o por abajo, sin romper las cintas. La dificultad del laberinto dependerá de cuántas cintas tenga y en qué dirección las pegues. Si quieren ver con más detalles esta actividad, ingresar al siguiente link <https://www.itsalwaysautumn.com/diy-hallway-laser-maze-indoor-fun-for-kids.html>

Se invita a las familias a seguir estos consejos, esto con el fin de que nuestros niñas, niños y adolescentes tengan unas vacaciones entretenidas y muy gratificantes.

**EL EQUIPO DE CONVIVENCIA ESCOLAR  
LES DESEA UNA MUY LINDAS VACACIONES**

# ¿Por qué es necesario organizar el uso de pantallas en las vacaciones?

Las tecnologías han cambiado las vacaciones de niños y jóvenes. Internet y las pantallas pueden llevarles muchas horas libres casi sin darse cuenta. Si controlamos el tiempo que dedican a las tecnologías, tendrán espacio para otras actividades.

Convirtamos estas vacaciones en un espacio de creatividad, amistad y entretenimiento, priorizando las actividades fuera de línea.

## Claves

para regular el uso de pantallas en vacaciones:

Establezca horarios, lugar y reglas de uso para cada día, siempre supervisado por adultos.



Privilegie el juego presencial de 2 o más hermanos o amigos.

Aproveche el potencial de algunas aplicaciones para aprender idiomas o juegos educativos, priorizando las actividades digitales sin acceso a internet.



Fomente relaciones sociales y actividades offline como deportes, arte, música, lectura, entre otros.

Promueva rutinas domésticas que ayuden a ocupar el día.



Resguarde al menos 9 horas de sueño.

Supervise siempre el uso de dispositivos móviles en menores de 18 años.



## Prioricemos...

- ✓ Los juegos no violentos.
- ✓ El uso de redes sociales para mayores de 13 años.
- ✓ El uso de tecnologías en horas del día que no afecten el sueño.
- ✓ El juego regulado: no todos los días y en tiempos acotados a un máximo de una hora.
- ✓ Animarnos a conocer las aplicaciones que les llaman la atención.



## Apps recomendadas para jugar y aprender en vacaciones: (8 a 12 años)



### Telestory

Arma tu propio programa de televisión.



### Tiny Swipers

Copia y crea tus propias historias y dibujos.



### Toc and Roll

Compone tu propia música.



### Little Big Artist

Pinta como Picasso, Van Gogh, Pollock o Andy Warhol.

## Recomendaciones para adolescentes:



### Music Maker JAM

Crea, canta y graba tu música sin ser experto.



### Adobe Lightroom

Edita tus fotos como si fueras profesional.



### Duolingo idiomas

Conviértete en un políglota con esta entretenida app.



### Kindle

La app de Amazon que convierte tu teléfono en un libro digital.

Puedes descargar estas apps desde:



Conoce el programa:

CONVIVENCIA DIGITAL Y AUTOCUIDADO EN INTERNET

www.convivenciadigital.cl /   @convivencia\_digital