



## ACTIVIDADES PARA NIÑOS/AS DE 11 A 15 AÑOS

Por la cuarentena que está experimentando la isla como parte de la pandemia del coronavirus recomendamos a los padres/madres y cuidadores de menores que desarrollen un nuevo horario familiar que brinde estructura y promueva una sensación de normalidad. Cree rutinas o mantenga algunas de las que ya existían, por ejemplo, desayunar, levantarse y acostarse a una hora determinada todos los días, determinar un periodo de estudios, un periodo de juegos libres, un periodo determinado para los electrónicos, etc. Lo más importante a recordar es que durante este periodo de cuarentena y más que nunca usted debe involucrarse activamente en estas nuevas rutinas, además de hacerlas cumplir, ser modelo y sobre todo disfrutar de un tiempo en familia que nunca antes había tenido.

A continuación compartiremos algunas actividades que puede realizar con sus hijos/as de once a quince años:

- **Cocinar en familia**

- **Jugar dominó**

- **Jugar cartas**

- **Juegos de mesa**

- **Ejercicios en casa:** existen variadas y divertidas rutinas libres de costo que pueden acceder en el Internet.

- **Diario de agradecimiento:** tomen una libreta o pueden crearla con hojas de papeles en blanco. El menor decora su diario a gusto, utilizando pintura, stickers o cualquier otro material. Todos los días dibujará o escribirá en su diario una cosa por la cual está agradecido. Usted como adulto puede hacerlo también.

- **Juego de mímicas:** Un jugador actúa una palabra o frase sin hablar, utilizando solo mímicas o pantomima. El resto de los jugadores deben adivinar la palabra o frase que el jugador está actuando.

- **Baloncesto adentro:** Solo necesitará una bola y un cesto. Puede utilizar una canasta de ropa, un zafacón vacío, una caja o un "hula hoop". Cada vez va aumentando la distancia entre la persona y el cesto.



- **Tesoros escondidos:** Consiste en esconder distintos objetos alrededor de la casa. La persona que escondió los objetos es responsable de brindar pistas mientras el menor busca. El objetivo del juego es encontrar esos tesoros escondidos.

- **Crear su propio rompecabezas:** Si no dispones de un rompecabezas en casa, puede alentar al niño/a a crear el propio. Solo debe realizar un dibujo y luego utilizar una tijera para recortar el mismo en distintas partes. Luego se mezclan las partes recortadas y el niño/a intenta pegar el dibujo tal como estaba originalmente.

- **Juego "stop":** Consiste en que dos o más personas tomen una hoja horizontalmente y la dividan en varias categorías como las siguientes: Letra / Nombre / Apellido / Pueblo o país / Animal / Fruta o Comida / Cosa / Total /. Para comenzar el juego, una persona comenzará a repetir el abecedario en su mente y la otra persona dirá "stop". Utilizarán la letra del abecedario en la que "se quedó" la persona para completar cada una de las categorías. La primera persona en completar toda la hoja gritará "stop" y los demás dejarán de escribir. La persona que gritó "stop", empieza diciendo sus respuestas, luego el resto de los jugadores. Si el jugador tiene una respuesta única (que no tenga el resto de los jugadores) gana 10 puntos, si la respuesta es igual a la de otro jugador gana 5 puntos.

=====

En esta etapa de desarrollo hay que hacerles conscientes de su corresponsabilidad, que los adolescentes participen en iniciativas como el #aplausosolidario, por ejemplo, reforzando la idea de que esta batalla la ganaremos entre todos. Es importante que comprendan que quedarse o refugiarse en casa se trata de un "sacrificio" que tendrá una recompensa de la que todos nos alegraremos pues están contribuyendo al bienestar de todos y a la historia.

Por otro lado, vamos a tener que hacer un paréntesis en algunas restricciones familiares frente a las pantallas o electrónicos. Es decir, ser un poco más flexibles, entendiendo que es temporal dada la situación crítica en la que nos encontramos. Esto no quiere decir que tengan "libertad absoluta". Es tiempo de acordar cuánto tiempo y horarios podrán estar frente a las pantallas siendo un poco más flexibles que de costumbre. Ojo, los adultos estamos hiperconectados también, no podemos decirles que ellos no pueden si no estamos dando ejemplo.

Recuerde, no conseguiremos que ellos estén tranquilos si nosotros no lo estamos, si acudimos al supermercado como si fuera el fin del mundo o perdemos la "cabeza" ante cada nueva medida tomada por el gobierno. A ninguno nos han preparado para esta situación; invadidos por la incertidumbre, malas noticias, restricciones, a nosotros también nos cuesta adaptarnos. Entonces no esperemos que los adolescentes se adapten con facilidad. Pero hay que recordar que los adultos somos nosotros, y, por tanto, somos un referente y modelo para nuestros hijos e hijas. Para ello debemos tener la capacidad de autocontrol y manejo de nuestras emociones frente a esta situación. No se les puede pedir tranquilidad si lo hacemos desde el nerviosismo.