



# Guía de Actividades para realizar en el hogar

## Terapia Ocupacional

Licda. Sughey Rodríguez González

Terapeuta Ocupacional, Escuela Mariano Cortés Cortés

Dirección Regional de Educación Turrialba , Costa Rica

Emergencia COVID-19 Marzo 2020



*Según Marcos de Referencia:*

- *Modelos de la Ocupación Humana*
- *Integración Sensorial*



Queridos docentes y papás en medio la emergencia que se vive a nivel mundial a causa del coronavirus COVID-19 como Terapeuta Ocupacional me doy a la tarea de realizar dicho documento como una guía para las familias de nuestra institución y de quienes la quieran considerar.

Establezcamos una rutina, límites claros y reglas con los niños donde procuremos cumplir con la ayuda de todos en el hogar.

## Ejemplo de una rutina

1. Rutina para levantarnos: preferiblemente temprano. Empecemos con el buen ejemplo.
2. Rutina de acicalado, no esperemos a mas tarde. Promovamos que los niños se bañen y vistan antes del desayuno.
3. **Desayuno**
4. Rutinas para colaborar en las tareas del hogar. (se adjuntan ejemplos)
5. **Merienda saludable**
6. Se recomienda también una rutina de ejercicios básicos. (se adjuntan ejemplos elijan los que quieran )
7. **Almuerzo**
8. Tiempo libre
9. **Merienda saludable**
10. Tarde de actividades que pueden variar y ser elegidas por los chicos (se adjuntan ideas)
11. **Cena**
12. Rutina para dormir

# 1. Hora de levantarse

- Toda la familia debe participar en la misma rutina, se puede programar la alarma o encargar a una persona de despertar a la hora acordada.



## 2. Acicalado

- En este espacio podemos aprovechar retomar el tema del adecuado lavado de manos, así como de dientes, baño y fomentar la independencia en el vestido, peinado, control de esfínteres, aseo entre otros. Así mismo hábitos como tender la cama o dejar la ropa sucia en el lugar asignado (canasta o cajita)



“Cuidemos el recurso del agua”

## ¿Cómo lavarse las manos?

DURACIÓN DEL PROCESO: 30 SEGUNDOS

PARA RESTREGARSE LAS MANOS CANTE “CUMPLEAÑOS FELIZ” DOS VECES



1 Humedezca las manos con agua y cierre el tubo



2 Aplique suficiente jabón



3 Frote sus manos palma con palma



4 Frote la palma de la mano derecha sobre el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos, y viceversa



5 Frote las manos entre sí, con los dedos entrelazados



6 Apoye el dorso de los dedos contra las palmas de las manos, frotando los dedos



7 Rotando el pulgar izquierdo con la palma de la mano derecha, frote con un movimiento de rotación y viceversa



8 Frote cuidadosamente la palma de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda y viceversa



9 Enjuague abundantemente con agua



10 Seque muy bien las manos y séquelas idealmente con una toalla desechable



11 Use la toalla para cerrar la llave



Ministerio de Salud



## Forma correcta de toser y estornudar



Ministerio de Salud



CUBRA SU BOCA Y NARIZ CON LA PARTE SUPERIOR DEL BRAZO, HACIENDO UN SELLO PARA EVITAR SALIDA DE GOTTITAS DE SALIVA



O CÚBRASE CON UN PAÑUELO DESECHABLE



DEPOSITE EL PAÑUELO EN EL BASURERO, NO LO LANCE AL MEDIO AMBIENTE



NUNCA SE TOQUE LA CARA SI NO SE HA LAVADO LAS MANOS CON AGUA Y JABÓN

¡DETENGA EL CONTAGIO!

# 3. Alimentación

## Espacios de desayuno, meriendas y cena

- Estos espacios pueden servir para que los niños colaboren en preparar algún tipo de alimento según su edad. Por ejemplo poner la mantequilla al pan, amasar para preparar tortillas o arepas, servir el fresco, levantar o lavar los utensilios, (ojala que sean de plástico).
- Se puede variar el lugar donde se coma no solo dentro si no pueden ir al patio y respirar aire fresco.
- Para las tardes los niños pueden aprovechar para hacer alguna receta con los papitos como galletas o panes.
- Se debe procurar que la familia comparta en estos espacios. En el caso de los niños que tienen selectividad alimenticia aprovechar este espacio para introducir alimentos nuevos o rutinas indicados por el terapeuta previamente.
- Procurar que la cena no sea muy tarde y los alimentos sean livianos para el descanso del niño.
- Nota: sabemos que hay familias que no pueden proporcionar todos los tiempos de comida, cada familia se adaptada a sus posibilidades.



## 4. Colaborar en tareas del hogar (tomen en cuenta la edad del niño )

- Se puede asignar una tarea específica al niño o turnarlas si tienen hermanitos. Ejemplos:
- Barrer la casa o al menos su cuarto.
- Sacudir
- Limpiar ventanas (vigilancia)
- Doblar la ropa limpia
- Lavar zapatos o tenis
- Lavar prendas íntimas, tender la ropa
- Regar las plantas
- Dar alimento a los animales o asearlos
- Colaborar con el reciclaje



## 6. Algunos actividades para media mañana

*Dependiendo el espacio que tengamos en el hogar se pueden hacer en el patio, cochera, sala: por favor siempre con precaución.*

*Para los estudiantes que tienen alguna discapacidad física pueden adaptar los juegos en silla de ruedas o en una colchoneta en el suelo.*

Actividades para proveer estímulo vestibular, mejorar tono muscular y coordinación.

- **Balancearse despacio:** puede ser en una mecedora, hamaca o sabana Hacerlo hacia los lados o hacia delante y hacia atrás.
- **Salto imitando animales:** pueden hacerlo con una bola en sus manitas. Ejemplo como el canguro o el conejo. Trampolín.
- **Balance con una mano y un pie:** que nos imiten colocando en el piso la mano y pie del mismo lado del cuerpo y el otro lado del cuerpo en el aire. Caminar punta-talón sobre una línea.
- **Juego de carrito:** con cuidado sostenerlo desde la cadera y que este camine con sus manos.
- **Variación de saltos:** Ejemplo; Saltar hasta dos veces en el pie derecho y una vez en el izquierdo hasta que se les diga que se detengan. Saltar de un lado a otro con una marca en el piso. Uso de trampolín.
- **No dejar caer la bola:** cualquier bola liviana o con un globo: pasarla de una mano a la otra , tirar hacia arriba y aplaudir. Lanzar a otra persona
- **Juego de “Simón dice”.**
- **Juego de obstáculos:** Varíe los métodos de pasar por el camino, gateando, caminando de rodillas, dando saltos.
- **Jugar a que el niño haga el puente y pasar por debajo.**
- **Jugar a poner una capa y levantar los brazo y piernas como súper man. Jumping Jacks**
- **Acostado boca a bajo hacer como un avión. Jugar a arrastrarse como los soldados. Se puede usar una alfombra o colchoneta**
- **Juegos tradicionales**
- **Jugar con agua**

## 8. Tiempo libre

- Es un espacio de descanso tanto para los padres como el niño. Pueden elegir lo que deseen hacer. Por ejemplo:
- Ver una película
- Dormir
- Uso de la tecnología (el padre regula el tiempo según la edad)
- Escuchar música
- Fomentemos la creatividad
- Evitemos la visita de amigos



# 10. Tarde de actividades

## Sugerencias para las tardes:

- Hacer plasticina casera o arena
- Sembrar alguna planta. Iniciar una huerta pequeña
- Realizar algún juego de mesa
- Redecorar el cuarto
- Contar chistes o adivinanzas
- Búsqueda del tesoro
- Hacer pulseras
- Leer algún libro
- Canciones o videos educativos
- Repasar la materia vista en la escuela para los próximos exámenes
- Realizar juegos mentales
- Colaborar en la lista de compras
- Darles muchos abrazos y besos a nuestros hijos
- Decirles cuanto los amamos y lo importante que son para nosotros
- Explicar porque nos debemos quedar en casa

# 10. Tarde de actividades

## Actividades para estimular la motricidad fina y sistema táctil

- Se adjunta folleto de grafomotricidad para los que tengan la posibilidad de imprimir
- Jugar con plasticina
- Juegos de insertar, enhebrar, con material reciclado (cajas, pajillas, botellas, prensas de ropa)
- Llenar recipientes con diferentes texturas como granos, hojas secas, espuma de afeitar, entre otras
- Juegos de bloques (legos o tuquitos de madera)
- Colorear
- Recortar diferentes trazos o figuras
- Rasgar, pegar
- Manualidades
- Juego de disfraces o teatro
- Juego de colocho
- Juegos con burbujas
- Origami, tangramas, aviones de papel

## 12. Rutina para dormir

- Es importante proveer un ambiente nocturno , es decir desactivar aparatos tecnológicos, apagar luces, rutina de acicalado.
- Se pueden utilizar estrategias como: masaje relajante, a nivel olfativo escancias como la lavanda, leer un cuento, entre otros.
- No olvidarnos de dar gracias a Dios y esperar un reparador descanso para iniciar el siguiente día con alegría y esperanza.





Todas las anteriores recomendaciones son sugerencias y cada padre elige lo que desea llevar a cabo en el hogar con sus hijos, si consideran que la rutina es extensa pueden elegir actividades solamente en las tardes para que en las mañanas se colabore en las tareas del hogar.

Hagamos entender a nuestros niños que al quedarnos en casa estamos haciendo un acto lleno de valor y sentido de trascendencia, hagamos un acuerdo de paz donde todos colaboremos y nos apoyemos con esfuerzo, somos una familia!!

- [https://mail.google.com/mail/u/0?ui=2&ik=7d9c1b9201&attid=0.1&permmsgid=msg-a:r-6931561798858879322&th=170799ee39db27eb&view=att&disp=inline&realattid=f\\_jzelnq5yo](https://mail.google.com/mail/u/0?ui=2&ik=7d9c1b9201&attid=0.1&permmsgid=msg-a:r-6931561798858879322&th=170799ee39db27eb&view=att&disp=inline&realattid=f_jzelnq5yo)
- <http://ocupatea.es/tono/>
- <https://pin.it/ffry3fegww3chl>
- <https://apps.apple.com/bo/app/kinedu-estimulacion-temprana> para niños preescolar
- En estos enlaces aparecen mas ideas de actividades. Gracias