

ACTIVIDADES PARA RELAJARSE

Les compartimos algunas ideas y links de actividades que pueden ayudar a niños y adultos a sobrellevar de mejor manera estos días en que estamos compartiendo todos juntos la vida en casa.

El basurero mágico

Necesitas: un basurero (verdadero o imaginario) y papel de diario.

En lugar de guardarte el mal humor o quedarte en silencio, siendo que tienes muchas cosas interesantes para decir, utiliza el basurero mágico para expresarlo.

1. Toma una hoja de diario, amásala entre tus manos. Mientras haces esto piensa en lo que te preocupa o enoja en este momento. Forma una bola con el diario y expresa en voz alta tus preocupaciones o enojos, con tus propias palabras.
2. Tira la bola en el basurero mientras dices : « No quiero más ! »
3. Repítelo cuantas veces quieras.

Los beneficios de esta actividad:

Lleven a cabo esta actividad para que los niños expresen sus miedos, preocupaciones o enojos de una manera más constructiva, para que expresen lo que no les gusta; se desactivará así la rabia que pudieran estar sintiendo.

Permitan que los niños expresen todo lo que les preocupa a través de gestos, palabras, dibujos o a través de la escritura si lo prefieren. Lo importante es que el mal humor se exprese y sea botado al basurero mágico.

Atención ! Escuchen sin juzgar, valoren la confianza que están teniendo con uds. Y estén disponibles para, a continuación, conversar y reflexionar acerca de sus preocupaciones.

MEDITACIONES PARA NIÑOS (se sugiere acompañarlos y hacer una rutina)

Tranquilos y atentos como una rana

<https://www.youtube.com/channel/UcKHj2w8dWkMJEXBJFRsJcPw>

Yoga para niños: El cuento de las mariposas

<https://www.youtube.com/watch?v=MI1S5rM0ou0>

Yoga para niños:

<https://www.youtube.com/watch?v=nNbRQX8yJWs>

<https://www.youtube.com/watch?v=3LAHjw1umTI>

ORIGAMI

<https://www.teteamodeler.com/modele-origami-a-imprimer-les-plans-schematiques>

MANDALAS para niños y adultos.

Zumba y ejercicios en familia.

Otras ideas de talleres creativos gratuitos para niños y adultos:

<https://www.domestika.org/quedateencasa#course-list>

En instagram:

@rincon_lector

@1diaparajugar

Equipo del CAAPP Chamisero