

# El juego del avión

Se necesita algo de espacio despejado en casa o en el patio

## ¿Para qué?

Ayuda a aprender a calmarse, a esperar con paciencia y a controlar las emociones como la ansiedad.

## Recomendado para niños hasta 6 años.

Invitemos a los niños, niñas y adolescentes de la casa (y adultos) a jugar a ser un avión.

Hacemos la mímica para que él o ellos entiendan.

Explicamos que se trata de imitar a un avión durante el despegue, el vuelo y el aterrizaje, pero que empiecen cuando les digamos. Mientras les decimos que se preparen y que esperen a que demos la instrucción de salir. La idea es que espere antes de que inicie el despegue. Si hay hermanos o más niños y adolescentes en la casa la idea es que los haga despegar de a uno, mientras los otros esperan su turno.

Si hay más de un niño en la casa les podemos decir "Cuando estén todos en el aire no deberán chocar, ni tocar a los otros aviones".

"Ahora voy a hacer la cuenta atrás para el despegue: cinco, cuatro, tres, dos, uno... ¡Despeguen!"

En este momento, los niños, niñas y/o adolescentes serán aviones y despegarán". La idea es que demos algunas instrucciones para jugar "los aviones tienen que volar hacia atrás", "los aviones saltan sobre las nubes", etc.

Luego de unos minutos les pedimos que vayan más lento y busquen un lugar donde aterrizar. Diga: "ahora van a aterrizar, se van a poner de rodillas",



“ahora están quietos y los aviones que aterrizaron se ponen de guatita en el suelo”, “cuando vea que el avión está bien parado, que no se mueve más, les tocaré la planta del pie con la mano y podrán levantarse”. La idea es que los niños/as y adolescentes esperen quietos antes de que el padre/madre/o cuidador les toque el pie.

### **Terminamos preguntándoles:**

¿Cómo te sentías cuando tenían que esperar su turno?, ¿qué hiciste para poder esperar el turno tranquilo/a?, ¿ayuda a esperar respirar con calma?, ¿qué cosa te ayuda a estar tranquilo en casa?



# Respiremos

## ¿Para qué?

Ayuda a los niños, niñas y adolescentes a estar conscientes de su cuerpo, a la relajación y al control de la ansiedad.

Estos ejercicios pueden ser hechos como parte de una rutina diaria, en la mañana o en la noche, que no dure más de 5 minutos. Siempre estando atento a la tolerancia que tenga el niño, niña y adolescente.

## Respiración.

Tomemos un momento para que el niño/a o adolescente explore las distintas formas de respirar: por la boca y por la nariz. Ahora pedimos que respire profundamente por la nariz con la mano en el pecho y le decimos que note que se infla como un acordeón.

Ahora le pedimos que haga lo mismo, pero en lugar de inflar el pecho le pedimos que infle el abdomen o la guatita, poniendo su mano en la guatita. Nuevamente le pedimos que infle la guatita contando hasta 5 y que bote el aire contando hasta 5 por la nariz (si es muy difícil hasta 5 en niños pequeños, hágalo en 3).

Este tipo de respiración le ayuda al niño, niña o adolescente a estar consciente de cómo la respiración está vinculada a los estados de ánimo y a las reacciones que tiene, además que ayuda a relajarse.

## Sugerencias:

- Podemos apoyarnos de música de relajación, también de aceites aromáticos, si es que tiene en casa.
- Seamos amables, en especial si no lo logran hacerlo al principio.



- Sea constante en este ejercicio para que vaya aprendiendo la importancia de prestar atención a la respiración.

### **Variante para niños y niñas más pequeños:**

- Siempre con las manos limpias.
- Se juega con un dedo frente a la nariz de uno primero. Y le decimos. 'Vamos a jugar a que mi dedo es una flor. Entonces olemos la flor'. No necesitamos tocar la nariz, ni menos meter el dedo dentro de ella. Luego de oler la flor, le decimos 'ahora vamos a soplar la vela'. Entonces 'olemos la flor' (inspiramos) 'y luego... soplamos la vela'.

**(Pueden hacerlo 3 a 5 veces, si el niño quiere hacerlo más veces, mejor).**



# El show de Talentos

**Puede participar toda la familia. Para niños/as y adolescentes de toda edad.**

## ¿Para qué?

Relaciones afectivas entre los miembros de la familia y la valoración de las habilidades de cada uno.

Durante el día, el grupo familiar se reúne dejando al lado aparatos electrónicos como teléfonos, televisor, Tablet o computador. Le diremos a los niños, niñas y adolescentes de la casa que organizaremos una tarde/noche de talentos y que tendremos que ensayar lo que se va a presentar.

Cada miembro de la familia tiene que preparar un número de acuerdo con sus habilidades y gustos. Ej: dominar una pelota de fútbol, cantar una canción, contar chistes, recitar un poema, hacer una sesión de dibujo, hacer un sketch de humor, actuar una parte de una película etc.

En la tarde, luego de los ensayos, se dispone un lugar en un espacio común de la casa donde se hará la muestra de talentos. Algún miembro de la familia puede hacer de presentador, quien deberá saber qué hará cada participante.

La idea es que la familia se reúna (sin aparatos electrónicos) y que logren manifestar aprecio por lo que el otro quiso hacer por los demás.

El público aplaude.

## Sugerencias:

- Se puede utilizar el humor, pero no permitamos que haya burlas o que se hagan comentarios que pudieran hacer sentir mal a alguien.



- Estimulemos la participación, pero no los obliguemos. Algunos niños, niñas y adolescentes son un poco tímidos y les cuesta más mostrar sus habilidades frente a otros.
- Recuerde divertirse y pasarlo bien. Si eso no ocurre, pueden cambiar de actividad. Se pueden hacer presentaciones en parejas o grupos, como coreografías o sketch.
- Si hay hermanos/as mayores, pídales que participen como una ayuda a su hermano/a.
- Para familias pequeñas (por ejemplo, de dos personas), se pueden utilizar juguetes como público. Se los puede hacer participar del espectáculo también.
- Terminamos la actividad preguntando cómo se sintieron y qué fue lo que más les gustó.



# Respeto

El respeto se entiende como la consideración hacia los otros, aprendemos a respetar cuando consideramos a todos quienes nos rodean, cuando aprendemos que no somos los únicos ni los más importantes en el mundo.

## Adivina quién es

La familia se reúne en torno a una mesa con papeles y lápices, cada uno escribirá las cualidades y características positivas de la persona que está al lado derecho, luego pondrán cada papel doblado en una bolsa y los revuelven. Tras ello, sacarán un papel al azar y al leer tendrán que adivinar de quién se trata.

## Instrucciones:

“Te invito a que saquemos un papel cada uno, y que reconozcamos estas cosas buenas en nosotros. A veces nos enojamos, no nos comprendemos, pero no debemos olvidar que todos merecemos ser respetados por ser como somos.

Las familias tienen historias de: valentía, superación, desafíos; que los niños y niñas conozcan estas historias, y cómo cada uno pudo avanzar y resolver sus dificultades es de gran importancia para fomentar el respeto y a la vez la capacidad de resolver conflictos. En este tiempo de cuarentena, seguro muchos de nosotros hemos tenido que resolver más de algún problema.



# Responsabilidad

Soy responsable cuando cumplo lo que prometo, no falto a mis compromisos y soy puntual, tomo decisiones conscientes y asumo las consecuencias de mis actos.

## La pesca responsable

Dos o más personas se ubican en torno a un grupo de “peces”, estos son papeles doblados que en su interior tienen escrita una misión o tarea, como: poner la mesa, hacer el aseo en el baño, hacer la cama, cocinar, barrer, elegir una película para todos, recordar la hora de los medicamentos para alguien de la familia, entre otros.

## Instrucciones:

“Te invitamos a que saquemos un papel cada uno, ese papel nos invita a comprometernos con una tarea, pero no debemos aceptarla inmediatamente, sino que sólo nos comprometeremos si somos capaces de responder a las siguientes preguntas ¿Soy capaz de hacerlo? ¿Si lo dejo de hacer, a quién/quienes perjudicaré? ¿Qué pasa si no lo hago? Sólo entonces guardamos el papel u optamos por “liberar al pez” y seguir pescando, responsablemente.

## ¿Cuál será la reflexión?:

Cuando vivimos en familia nos necesitamos entre todos, dependemos y nos afectamos con las conductas del otro. Por ejemplo: Si no le doy comida a mi perro, él se verá perjudicado sin su alimentación. Durante la cuarentena estamos en nuestros hogares, allí todos podemos comprometernos con pequeñas tareas y así ayudar a los demás, pues alguien también me estará ayudando a mi. Esto reforzará una sana convivencia.

