



Castilla-La Mancha

ALGUNOS CONSEJOS PARA RENTABILIZAR LAS CLASES EN CASA

NOS PONEMOS EN MARCHA

Cada día de lunes a viernes, nos levantamos a la hora a la que nos levantaríamos normalmente, nos arreglamos y nos vestimos. Debemos afrontar la jornada con la sensación de ser efectivos y hacer algo positivo, poniendo nuestra capacidad a disposición de la actividad que realizamos.

EL PERIODO DE TIEMPO DE SUSPENSIÓN DE CLASES ES INDEFINIDO. PROGRAMEMOS SEMANA A SEMANA.

El programa lo podemos hacer para la semana. Durante el sábado y el domingo quitamos parte de las obligaciones, ampliamos los tiempos no programados y tachamos de la lista todo lo que hemos logrado hacer. **Es el momento de recoger los frutos de nuestro trabajo.**

El lunes, cuando empieza el periodo de obligación hacemos nuestro programa semanal que cambiaremos en función de los acontecimientos. Si la semana anterior nos pasamos de actividades esta semana seremos más moderados y, al revés, si sobró tiempo aumentaremos las ilusionantes o descargadoras.

LA FAMILIA, EL GRUPO. POSIBLES PROBLEMAS DE INTERACCIÓN.

Un problema que puede surgir es el manejo de las relaciones entre los que convivimos en el domicilio. No estamos habituados a convivir tanto tiempo juntos en un espacio reducido, aunque ese espacio sea nuestra casa.

Para mejorar las interacciones entre los miembros de la familia estaría bien seguir algunas pautas:

1. Establecer conexiones emocionales positivas. Para ello, y teniendo en cuenta los gustos y necesidades de cada persona, podemos establecer actividades grupales como: ver una película juntos toda la familia, jugar un juego de mesa, o tener un momento para el diálogo.
2. Seguir, al hablar con los demás, el enfoque que empleamos en este artículo: Ver oportunidades donde hasta ahora había problemas. No os perdáis ante los problemas y preguntaos ¿Qué puedo hacer yo para solucionar esto?.
3. Cuando queráis, por razones evidentes para vosotros, que los demás asuman como propias algunas tareas, no las planteéis en forma de orden, sino como una pregunta que ponga en evidencia la necesidad de afrontar la tarea. Por ejemplo, en lugar de decir "Recoged los juguetes" podéis plantear "¿Qué hay que hacer después de jugar?". Si la respuesta es incompleta guiadla hasta considerarla válida.

4. Procura formular las cosas de forma graciosa (no de broma de modo que induzca a pensar que no hay que cumplirlo). Usad el humor como aliado.

QUE PODEMOS HACER GRACIAS A INTERNET

Aquí mostramos un montón de documentos y direcciones que nos pueden ayudar a encontrar soluciones para las actividades que os proponemos.

Para que sean más fáciles de usar las hemos ordenado por temas.

A partir de aquí vamos a hablar, preferentemente, de recursos gratuitos que, dosificados, nos ven a permitir informarnos y hacer muchas cosas interesantes.

CONSEJOS E INFORMACIÓN SANITARIA

Conviene estar al día y tener información fiable sobre el problema sanitario que nos ocupa. Os proponemos las siguientes direcciones:

- [Epidemix](#). Es la más completa.
- [Consejos sanidad Castilla-La Mancha](#).
- [Página de ayuda frente al coronavirus de la Comunidad de Madrid](#).
- [Vídeo Dr Arribas. Hospital La Paz](#).

CONSEJOS PSICOLÓGICOS

Tanto los adultos, como los niños necesitamos que nos ayuden a reflexionar sobre lo que hacemos y sentimos en esta situación tan peculiar. Aquí tenéis algunos enlaces interesantes:

- [Consejos Psicológicos para largos periodos dentro de casa](#).
- [Consejos sencillos para personas en cuarentena](#).
- [Manejo del estrés](#).
- [Consejos psicológicos adultos](#).
- [Autoprotección Emocional para combatir el estrés del Aislamiento y el Miedo \(coronavirus y demás...\)](#).

RECURSOS INCLUSIVOS PARA NUESTRAS HIJAS E HIJOS.

Aquí os dejamos enlaces para trabajar en casa con material adaptado o recursos educativos de diferente índole.

- [arasaac](#)
- [Orientación Castilla La Mancha](#)

PEDAGOGÍA DEL CORONAVIRUS Y CONFINAMIENTO EN NIÑOS

¿Cómo contar o tratar el tema del coronavirus con los niños?. Hay muchas soluciones, algunas están formuladas en forma de cuento y otras son consejos... :

Cuentos:

- [Cuento coronavirus Manuela Molina](#).
- [Cuento Rosa contra el virus](#).
- [Cuento coronavirus Colegio San Rafael Granada](#).

No conocemos los días que las aulas permanecerán en nuestros domicilios. Podemos vivirlo como una tortura o como una oportunidad para hacer las cosas para las que nunca tenemos tiempo. Hacerlas y disfrutarlas.

QUÉ PODEMOS HACER

Para usar positivamente nuestro tiempo deberíamos hacer, en primer lugar, dos listas de actividades:

- Una con las obligaciones ineludibles como por ejemplo hacer las actividades, planificar la compra (y así tendremos que salir menos veces), la comida, comunicación y/o teletrabajo con la escuela o la empresa en el caso de las madres y padres.
- Y otra lista con todas esas cosas que se pueden hacer en casa y nunca tenemos tiempo de hacer (obligaciones e ilusiones), por ejemplo: una limpieza general, leer un libro, ver una serie, leer cuentos o cocinar en familia, etc.

Estas listas se pueden hacer para cada miembro de la familia.

CÓMO ORGANIZAR EL DÍA

1. Colocamos en un horario, para cada persona que habita en la casa, la realización de las obligaciones ineludibles, procurando que queden todas en la misma franja horaria (está bien ocupar la de la mañana o la de la tarde como la de resolución de obligaciones). En el caso de niños que tiene que hacer actividades educativas la obligación coincidirá para ellos y para el miembro de la familia que les ayude/en.
2. Y ahora viene lo bueno, reservamos una parte del día para hacer aquello que nos alivia (¡CUIDADO! hacer aquellas obligaciones que nunca tenemos tiempo de afrontar nos puede producir una sensación de liberación o de tensión. Debemos programarlas solo si liberan o relajan) o nos hace ilusión. Parte de estas actividades deben de ser individuales y parte de grupo. Cada día tenemos que conseguir un pequeño progreso y ser conscientes de haberlo conseguido.
3. No está de más encajar algo de ejercicio físico estático durante el día como yoga, pilates, o ejercicios que se puedan hacer en suelo o con utensilios que tengamos disponibles. Dormir mejor depende de hacerlos.

Nuestra propuesta consiste en una forma de organización del día. No debemos de tomarla como algo totalmente rígido que nos haga prisioneros de su cumplimiento, ni tampoco como un plan que nos saltamos constantemente. Ambos extremos nos llevarían a no conseguir el objetivo emocional de aumentar nuestra satisfacción.



Castilla-La Mancha

Guías y Actividades:

- [Guía para padres sobre el coronavirus](#) – UNICEF.
- [Video explicación para niños sobre el coronavirus.](#)
- [Un Juego de Higiene para niños.](#)
- [Actividades con niños para aceptar estar en casa.](#)
- [Ayuda a los niños para afrontar el coronavirus.](#)

IDEAS PARA REALIZAR ACTIVIDADES CON NIÑOS

- [50 ideas para hacer actividades, además de estar frente a una pantalla.](#)
- [Pintar, colorear y actividades](#)
- [Dibujo creativo](#)
- [Enseña a pintar a tus hijos](#)
- Cocina con niños:
 - [Ideas para decorar comida con los niños](#)
 - [Recetas fáciles para niños](#)
 - [Mas Recetas fáciles para niños](#)
 - [Galletas de jengibre](#)

Y, además podemos: Disfrazarnos, hacer una cabaña, plantar una semilla y verla crecer, Si tenemos mascotas ocuparse en algún aspecto de ellas, hacemos teatro y nos grabamos, tattoos con rotulador, Hacer de DJ, eligiendo nuestras canciones favoritas en Spotify y poniéndolas en orden (hacer una playlist)...

ACTIVIDADES EDUCATIVAS PARA NIÑOS

- [APPS educativas temporalmente gratuitas.](#)
- [EDUCLAN TV.](#)
- [Educate en casa](#)
- [aprendoencasa](#)

ACTIVIDADES Y CONSEJOS PARA HACER EJERCICIO

Adultos Gimnasia:

- [Gym Virtual](#)
- [Yoga para principiantes:](#)
- [Yoga fácil](#)
- [Rutina de ejercicios. Chicas.](#)
- [Rutina de ejercicios. Chicos.](#)
- [Ampliación del anterior: Athlean X entrenamientos](#)

Gym Para mayores:

[Rutina de ejercicios lumbares](#)

Gym Para niños :

[Yoga para niños fácil](#)
[Ejercicios con niños](#)

ALGUNOS CONSEJOS PARA RENTABILIZAR LAS CLASES EN CASA

Ejercicios con bebés:

[Ejercicios para realizar con tu bebé](#)

Bailar con los niños:

[Bailes divertidos para aprender](#)

ACTIVIDADES EDUCATIVAS ADULTOS

- [Cursos gratuitos UNED de Tudela.](#)
- [Aprendiendo herramientas digitales.](#)
- [10 museos para visitar estando en casa.](#)

BIBLIOTECAS Y LIBROS GRATUITOS

- [Biblioteca Digital Mundial de la UNESCO.](#)
- [Editorial Planeta.](#)
- [Editorial Anagrama.](#)
- [Amazon, siempre y cuando tengas uno de sus dispositivos Kindle.](#)
- [Wikisource. Libros gratuitos recopilados por Wikipedia.](#)
- [Biblioteca Nacional. Libros y mucho más.](#)
- [Para idiomas, colores. Biblioteca digital europea.](#)
- Google Play. [Libros gratuitos](#) y [Audiolibros gratuitos.](#)
- **Comics.** [La editorial Karras](#) cede momentáneamente sus comics.
- **Cuentos:** Libros infantiles gratuitos en Weeblebooks.
- **Cuentos y actividades:** En ["Orientación Andujar"](#) hay numerosos materiales descargables.

REVISTAS

- [Kiosco y más.](#) Hasta final de abril se pueden descargar 20 revistas de actualidad como Elle, 10 minutos, De viajes, Casa 10...
- A través de la [plataforma Zinio](#), la empresa Spainmedia os ofrece gratis las revistas Forbes y Tapas.

EJERCICIOS DE RELAJACIÓN

- [Aquí tienes un conjunto de grabaciones que te ayudarán a relajarte.](#)

PLATAFORMAS DE VIDEO

En cuanto a series de televisión, en caso de que no tengáis contratadas las principales plataformas de pago de series y películas tienen campañas gratuitas:

- <https://www.movistar.es/particulares/movistar-plus-lite>. Movistar nos da 1 mes gratis.
- https://www.primevideo.com/?ref=dvm_pds_amz_ES_lb_s_glc_375093791725_m_OnYaCEXG-dc_s Amazon Prime Video no nos cobra durante el primer mes. Al final de periodo hay que entrar y expresar que se abandona la suscripción.

- https://es.hboespana.com/sign-up?gclid=Cj0KCQjw6sHzBRCbARIsAF8FMpV0RQ2UijtAyUPcDJP-oRIGwRF3Kdd1h-N9wgFOQTjeVCkL_SyKdF4aAnPsEALw_wcB&gclid=aw.d_s HBO te ofrece 15 días gratuitos.
- No es una plataforma de video en si y siempre ha estado ahí, pero conviene poner en valor el [catálogo de películas de RTVE.](#)

EL ABASTECIMIENTO

No olvidéis que si necesitáis rápidamente algún producto que no sea de alimentación, ni de primera necesidad se puede adquirir por internet. Al hacer el plan podemos ver si necesitábamos algo para encargarlo y que lo tengamos antes de que llegue el día en que lo vayamos a usar (podemos, por ejemplo, querer adquirir y poner un cuadro en el salón).

Y de momento nada más. No dudéis en poneros en contacto con nosotros a través de los medios establecidos.