

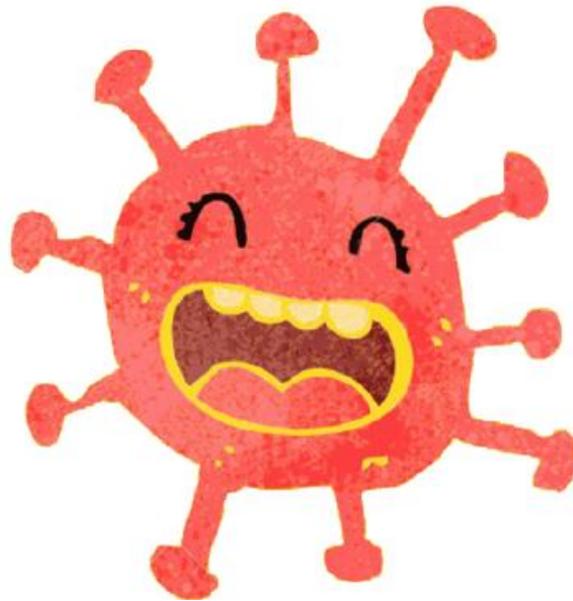


## **COVID-19 – RECOPIACIÓN DE RECURSOS Y ORIENTACIONES PARA LAS FAMILIAS CON NIÑOS**

**CSS MATERNITAT – SANT RAMON (marzo 2020)**

Queridas familias,

Os enviamos esta pequeña recopilación de recursos y orientaciones que hemos preparado desde el CSS Maternitat - San Ramon. El objetivo es que estos días podáis tener algunas ideas de pautas, rutinas, actividades y otros aspectos a tener en cuenta para pasar mejor la situación que estamos viviendo con el COVID-19.



Aquí encontráis:

1. Cómo explicar a los más pequeños qué es el COVID-19 y por qué nos tenemos que quedar en casa.
2. Cómo podemos trabajar con ellos los sentimientos que pueden ir aflorando.
3. Qué rutinas pueden ser adecuadas para ir realizando con los niños.
4. Propuestas de algunas actividades para hacer en casa.
5. Propuestas de algunos cuentos, vídeos y otros recursos.



## 1. Cómo explicar a los más pequeños qué es el COVID-19 i por qué nos tenemos que quedar en casa

Para que los más pequeños (2-7 años) entiendan la situación que estamos viviendo, es importante que se lo podamos contar con su lenguaje. Aquí tenemos un par de ejemplos de cuentos que pueden ir muy bien para hacerlo:

Os recomendamos que los imprimáis o se los mostréis en una pantalla para que lo puedan ver mejor.

### 1. HOLA!

Autora – Manuela Molina Cruz (psicòloga)

<https://www.mindheart.co/descargables>





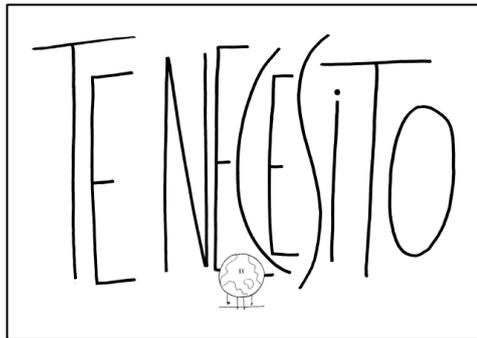
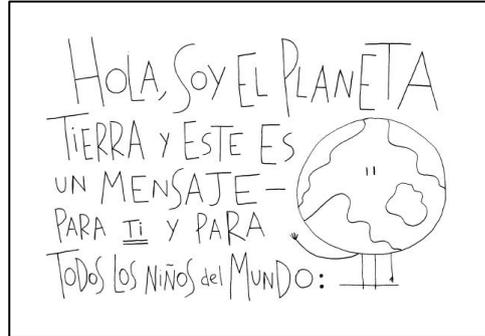
<p><b>Cuando llego de visita traigo...</b></p> <p><b>FALTA DE AIRE</b> <b>FIEBRE</b> <b>TOS</b></p>	<p><b>Pero pronto me voy y las personas, casi todas, se sienten mejor</b></p> <p>Como cuando tu rodilla se sana después de una raspadura o golpe.</p> <p><b>BYE BYE...</b></p>	<p><b>Puedes estar tranquilo!</b></p> <p><b>Los adultos que te cuidan:</b> <b>te mantendrán seguro</b></p>
<p><b>Y tú puedes ayudar...</b></p> <p><b>1</b> lavándote las manos con agua y con jabón lo que dura una canción</p> <p>Canta tu canción favorita mientras te las lavas</p> <p><b>2</b> Usando antibacterial y dejándolo secar</p> <p>Manos sin mover, cuenta hasta 10 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10... Están secas... ¡A jugar!</p>	<p><b>Y así no vendré a visitar...</b></p> <p>mientras los doctores trabajan para encontrar la vacuna que me permita saludar sin hacerme enfermar...</p>	<p><b>FIN</b></p> <p>Descarga este libro en PDF entrando a: <a href="http://www.mindheart.co/descargables">www.mindheart.co/descargables</a></p> <p><b>Autora:</b> Psicóloga Manuela Molina Cruz Instagram: @mindheart_kids manuela_825@hotmail.com CC BY-NC-SA 4.0 Internacional Public License</p>



## 2. MISIÓN: QUEDARSE EN CASA

Autor – Dalmaus

<https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2020/03/CUENTO-MISION-QUEDARSE-EN-CASA.pdf>



DOCUMENTO PLANETARIO CERTIFICADO

### COSAS QUE HE HECHO EN CASA

DÍA Nº \_\_\_\_\_

HE LEÍDO LOS CUENTOS: \_\_\_\_\_

HE APRENDIDO LA PALABRA: \_\_\_\_\_

HE JUGADO A: \_\_\_\_\_

HE HABLADO CON: (RELACIONA) \_\_\_\_\_ A TRAVÉS DE: \_\_\_\_\_

• VIDEOLLAMADA

• TELÉFONO

• WHATSAPP

HE REGALO LAS PLANTAS: SÍ  NO

HE COMIDO: \_\_\_\_\_

HE ESCUCHADO MÚSICA: \_\_\_\_\_

HOY ME ILUSTRO:

TAPA  ROCK  HIP HOP

POP  SALSA  FLAMENCO

JAZZ  REGGATON  CUMBIA

BACHA  FOLK  OTRO

EL DIBUJO DE HOY: \_\_\_\_\_



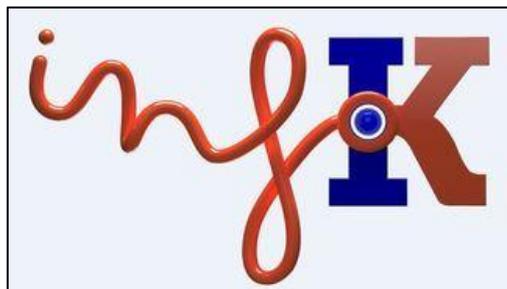


Centre de Serveis Socials Maternitat-Sant Ramon  
Institut Municipal de Serveis Socials – Drets Socials  
Travessera de les Corts, 122  
08028 Barcelona

Por otro lado, aquí también tenéis un link del programa **Info-K** (programa informativo pensado para niños de la Televisión de Catalunya) que ayuda a explicar muy bien a los niños ya un poco más grandes (**mayores de 7 años**) qué es el Coronavirus, de donde viene, qué peligros puede conllevar, qué síntomas podemos tener, qué emociones podemos sentir...

El vídeo es de finales del mes de febrero de 2020 y, por lo tanto, hay alguna información que ahora ya no está actualizada pero, de todos modos, los conceptos generales y la información proporcionada es muy rigurosa.

<https://www.ccma.cat/tv3/super3/infok/infok-26022020/video/6032280/>





## 2. Cómo podemos trabajar con ellos los sentimientos que puedan ir teniendo

Debido a que estamos en una situación excepcional y nueva para todos, es posible que haya momentos que ni adultos ni niñ@s sepamos cómo reaccionar.

También es normal que, después de tantos días en casa, los niñ@ puedan llegar a quejarse, estar irascible, nerviosos... por eso, es importante en estas situaciones como están, como se sienten, ayudarles y validar lo que están sintiendo, y trasladar que entendemos sus sentimientos. Transmitir sensación de seguridad y tranquilidad, positivizar la situación ( es el momento para poder aprovechar el tiempo juntos, hablar de sus cosas, trasladar como estáis de contentos de poder estar con ellos....) etc., son algunas orientaciones que ayudan a afrontar mejor la situación.

Un documento que puede ayudar es el “**Decálogo para fomentar el apego en casa en estos días de aislamiento**” de Psicoveritas.

[file:///C:/Users/N732303/Downloads/Dec%C3%A1logo%20de%20apego%20compresed%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/N732303/Downloads/Dec%C3%A1logo%20de%20apego%20compresed%20(2).pdf)



Por otro lado, el **Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya** también ha hecho una recopilación que puede ayudar-nos en relación a vuestros hijos/as:

- ✓ Manténlos bien informados. Son personas competentes, y tienen todo el derecho.
- ✓ Estate atento/a a sus dudas y preocupaciones, y responde a sus preguntas a medida que vayan apareciendo, siguiendo su ritmo. Demuéstrales que pueden expresarse y confiarte sus dudas.
- ✓ Proporcionales explicaciones comprensibles y adaptadas a su nivel de comprensión.
- ✓ Comprueba qué información o ideas tienen sobre el coronavirus y corrige las que no sean correctos.
- ✓ Ayúdales a contextualizar y filtrar las informaciones que reciben por otros canales.
- ✓ No les mientas, y evita tanto el alarmismo como la minimización. Únicamente regula el flujo de información y no les des más de la necesaria.
- ✓ Reduce su miedo explicándoles que las personas que le rodean sabéis bien como cuidarse y protegerse, y que tanto vosotros como las autoridades tiene un plan claro sobre qué hacer si alguien se contagia.
- ✓ Si el niño ha dado positivo en el test de detección, cuéntale detenidamente las nuevas normas y restricciones, y los motivos por los que es necesario que las respete.
- ✓ Recuerda que con la infancia transmitimos más información a través de nuestros comportamientos y actitudes que a través de las palabras. Mantén la calma y las rutinas habituales en la medida de lo posible.



Y finalmente, las orientaciones que se han recogido desde la **Organización Mundial de la Salud**:

### Cómo ayudar a los niños y las niñas a afrontar el estrés durante el brote de coronavirus

Los niños y las niñas pueden responder a situaciones de estrés de formas diferentes: aferrándose a sus cuidadores, sintiendo ansiedad, enfadándose, mostrándose agitados, con pesadillas, con cambios de humor, pueden mojar su cama al dormir, etc.

**Escuche sus preocupaciones, ayúdeles a encontrar formas positivas para expresar sus sentimientos (ira, miedo, tristeza, nerviosismo, etc) y présteles atención.**

Los niños y las niñas precisan de más dedicación y atención de las personas adultas en los momentos difíciles.

**Es importante hablar a sus hijos e hijas amablemente, ofrecerles tranquilidad y seguridad.**

**Si pueden expresar lo que les preocupa, en un ambiente seguro y de apoyo, sentirán alivio. A veces, una actividad creativa, como jugar o dibujar, puede facilitar que expresen sus emociones.**

**Si es posible, favorezca que jueguen y que estén tranquilos/as.**

Los niños y las niñas deben estar informados sobre lo que sucede de manera tranquilizadora, honesta, veraz.

**Hay que proporcionarles información clara y sencilla, adaptada a su edad, sobre lo que está sucediendo, sobre cómo reducir el riesgo de contagio, por ejemplo, enseñándoles a lavarse las manos o toser, etc.**

**Hay que evitar hablar de rumores o información no verificada en su presencia.**

**Los niños y las niñas adoptan las expresiones emocionales que observan en las personas adultas de referencia, por eso es importante que estas personas mantengan la calma y manejen sus propias emociones.**

Es conveniente mantener rutinas y horarios tanto como sea posible, que incluyan jugar, aprender y relajarse.

**Si es posible, mantener la actividad escolar, el estudio u otras actividades de su rutina que no pongan en peligro a los propios niños y niñas o a sus familiares, y que no vayan en contra de las indicaciones de las autoridades sanitarias.**

**En caso de estar aislados, es importante adaptar las rutinas en el hogar.**

Los niños y las niñas deben estar cerca de sus padres, madres y familiares, siempre que sea posible y seguro.

**Si tienen que estar separados de sus padres, madres y/o cuidadores (por ejemplo, por hospitalización, etc) hay que asegurarles y facilitarles un contacto regular y frecuente (por ejemplo, por teléfono, videollamadas, etc) con sus personas adultas de referencia.**

#### Algunas actividades a realizar con niños/as si es necesario estar aislados o en cuarentena

- Juegos de lavados de manos con rimas, canciones, etc.
- Dibujar un virus en sus manos todos los días para que lo eliminen mediante el lavado de manos.
- Contar/inventar historias sobre el virus y cómo explora el cuerpo.
- Hacer la limpieza de la casa, de su habitación, como si fuera un juego divertido.
- Hacer dibujos de virus/microbios para colorear.
- Utilizar sus super héroes o sus focos de interés para contar historias de cómo eliminar los virus introduciendo mensajes de prevención.

Fuente: Intervention: "Messages and activities for helping children deal with stress during the COVID-19 outbreak", Briefing note on addressing mental health and psychosocial aspects of COVID-19 Outbreak . WHO: Geneva, 2020. IASC Reference Group for Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings.

\*Documento adaptado y traducido por profesionales de la Escuela Andaluza de Salud Pública. Centro Colaborador de la OMS.

Organización Mundial de la Salud



**3. Qué rutinas pueden ser adecuadas para ir haciendo con los niños**

Como tendremos que estar unas semanas en casa procurando salir el mínimo y estos días están cambiando las rutinas, las actividades y el día a día de todas las familias, es importante intentar que los niños tengan una cierta estabilidad que les proporcione tranquilidad, que les aporte cosas nuevas y sigan desarrollándose como se merecen. Por ello, **programar una rutina diaria** con ellos puede ir bien para consensuar cuáles son las cosas que irán haciendo estos días (algunas cosas las harán solos y otros acompañados por adultos). Es una manera de responsabilizarlos y hacerlos partícipes del día a día de estas semanas.

Así pues, estableceremos con ellos una rutina (con horarios más o menos marcados) que incluyan ratos de:

- Juego
- Deberes/tareas escolares
- Ejercicio físico
- Tareas del hogar
- Lectura
- Higiene personal
- Tiempo libre
- Comidas
- Charlas con la familia
- Charlas con los amigos (teléfono, vídeo-llamadas...)



Estas rutinas las **escribiremos en una hoja** (lo pueden hacer los niños a su gusto) tipo esta que os añadimos que quede pautado cada día de la semana. Debemos entender que debe haber cierta flexibilidad pero intentando cumplir el máximo lo pactado con ellos inicialmente.

MES: .....

DILLUNS .....	DIMARTS .....	DIMECRES .....	DIJOUS .....	DIVENDRES .....
DIESABTE .....		DUMENGE .....		



Una vez hayamos llenado este horario para cada día de la semana, es importante ponerlo en un **sitio de casa que veamos todos** (nevera, comedor, habitación de los niños...). Y también será importante que, por ejemplo, al terminar cada día, **repasemos** qué cosas hemos cumplido y cuáles han costado más. Así nos ayudará a mejorar para los próximos días o plantear cambios si fuera necesario.

Un ejemplo para repasar lo que hemos hecho durante el día es que el queda recogido en el cuento “Misión: quedarse en casa”:

DOCUMENTO PLANETARIO CERTIFICADO

# COSAS QUE HE HECHO EN CASA

DÍA nº \_\_\_\_\_

HE LEÍDO LOS CUENTOS: \_\_\_\_\_

HE APRENDIDO LA PALABRA: \_\_\_\_\_

HE JUGADO A: \_\_\_\_\_

HE HABLADO CON: \_\_\_\_\_ (RELACIONA) A TRAVÉS DE:

- VIDEOLLAMADA
- TELÉFONO
- WHATSAPP

HE REGADO LAS PLANTAS: SÍ  NO

HE COMIDO: \_\_\_\_\_

HE ESCUCHADO MUCHA MÚSICA:

JAZZ  ROCK  HIP HOP

POP  SALSA  FLAMENCO

FUNK  REGGAETON  CUMBIA

REGGAE  FOLK  OTROS

EL DIBUTO DE HOY:

HOY ME SIENTO



#### 4. Propuestas de algunas actividades para hacer en casa

Propuestas extraídas de algunas webs:

<https://escoles.fundesplai.org/blog/21-idees-creatives-i-educatives-per-fer-amb-els-nens-i-nenes-a-casa/>

<https://viureenfamilia.wordpress.com/2020/03/18/propostes-per-exercitar-la-creativitat-quan-toca-que-estar-se-a-casa/>

<https://ladiversiva.com/70-ideas-faciles-jugar-los-peques-dentro-casa>

##### 1. HACER MANUALIDADES → por ejemplo:

<https://www.sortirambnens.com/manualitats-infantils/>



Podemos utilizar material como: mándalas, pinturas de dedos, pinturas tempera, acuarelas, tizas, colores pastel, plastilina, cera moldeable, barro, papiroflexia, purpurina, pegatinas, pulseras con hilos de bordar, lanas, materiales reciclados, títeres con calcetines, pintar piedras, hacer móviles con maderas ...

##### 2. COCINAR EN FAMILIA → por ejemplo:

<https://www.conmishijos.com/ocio-en-casa/recetas-de-cocina-con-ninos.html>

##### 3. LEER CUENTOS, LIBROS Y COMICS Y HACER JUEGOS CON ELLOS → por ejemplo: coge un cuento, una revista... y pide a alguien de casa que te describa exactamente la imagen que está viendo. Mientras que la explica, tú la vas dibujando. No mires la escena que te describen hasta que hayas acabado!

##### 4. PRACTICAR LA ESCRITURA CREATIVA

- Un diario de cada día del confinamiento, podemos pegar fotos o hacer dibujos de todo lo que vamos haciendo y (según la edad) de las noticias del día.
- Cartas a las personas que queremos.
- Historias de ficción que nos inventamos.
- Cómic.
- El juego de las historias encadenadas.

##### 5. ESCUCHAR MÚSICA → cantamos, bailamos, tocamos instrumentos improvisados..



**6. CONSTRUIR UN ÁLBUM DE FOTOS**

**7. HACER TEATRO Y JUGAR CON LOS DISFRACES**

**8. JUGAR CON NUESTRA CARA → por ejemplo:**

- Probamos en hacer caras, que nos hagan reír, divertidas, con la boca abierta, nos ponemos gafas, etc.
- Podemos hacer un retrato de familia y pedirles que nos hagan una cara. También podemos hacerlo con fotografía y, si tenemos impresora, imprimir las imágenes y poder manipular, yeso encima con colores, siguiendo o destacando una parte de la cara, añadiendo algún otro elemento que nos haga reír, pintando...



**9. HACER OMBRAS XINAS**

**10. HACER CABAÑAS EN CASA**

**11. HACER YOGA, MEDITACIÓN I RELAJACIÓN → por ejemplo:**

<https://vimeo.com/224818622>

**12. TRABAJAR LAS EMOCIONES → por ejemplo:**

- Pensamos en cómo nos sentimos y nos dibujamos. Podemos ponernos delante del espejo para irnos observando.
- Hacemos un memory de las emociones y jugamos a encontrar cada pareja. Se pueden buscar las imágenes por internet o los mismos niños las pueden dibujar. Debemos hacer dos copias de cada imagen para poder encontrar las parejas.



FRUSTRACIÓ	PREOCUPACIÓ	AVORRIMENT	SORPRESA
TRANQUIL-LITAT	ALEGRIA	IL·LUSIÓ	NERVIOSISME

**13. JUGAR A JUEGOS DE MESA Y PUZZLES**

**14. HACER JUEGOS DE MOVIMIENTO O GRUPO → por ejemplo:**

- Al escondite



- La habitación a oscuras
- El juego de las películas
- Ocultar objetos o juguetes por la casa y jugar al "frío o caliente"
- Carreras de gusanos con la barriga abajo por el pasillo
- El juego de las sillas cooperativas
- Pica pared
- El twister

#### **15. HACER CIRCUITO DE CANICAS**

**16. HACER CREACIONES CON MATERIAL RECICLADO** → construir objetos, juguetes o inventos.

**17. HACER EXPERIMENTOS CIENTÍFICOS** → siempre con la vigilancia de los adultos. Por ejemplo, podéis mirar por internet los portales:

- Experimentos Caseros.
- Curiosikid
- Science Kids
- Experimentos para niños
- Ciencia loca



**18. HACER JUEGOS CON AGUA** → por ejemplo:

- Vídeo rentamans → estos días tenemos que tener cuidado y limpiarnos a menudo las manos. Podemos hacer un vídeo divertido y no muy largo de este momento. Pensad en una canción que podéis cantar, buscad una música, inventad una letra, os podéis disfrazar....
- Juegos en la bañera.

**19. HACER JUEGOS DESDE LA VENTANA**

- ¿Qué día hace hoy? Sitúate delante de la ventana i observa el cielo. ¿Hay nubes? ¿Cómo son? ¿Qué forma tienen? ¿Te acuerdas de alguna cosa? Dibújalos y dales forma de lo que te recuerden. Los colores del cielo: ¿qué colores vemos? ¿Qué tonos de azul? ¿O blancos, grises...? Coge una hoja y busca por casa papeles de colores del cielo. Pueden ser de una revista, de una carta, de un hilo de color, un retal de ropa, un calcetín viejo... construimos nuestro cielo con un collage.
- ¿Qué sonidos escucho? Nos sentamos cerca de una ventana, que estemos cómodos. Cerramos los ojos y nos concentramos en los sonidos que escuchamos. Podemos coger una hoja y dibujarlos, con los ojos cerrados también. Podemos escuchar pájaros, campanas, un coche, un perro... Una vez acabado el ejercicio, podemos inventar un cuento o una historia con lo que hemos dibujado.



Centre de Serveis Socials Maternitat-Sant Ramon  
Institut Municipal de Serveis Socials – Drets Socials  
Travessera de les Corts, 122  
08028 Barcelona

- Hacer un dibujo, una bandera familiar o escribir un mensaje que podemos colgar en la ventana para que los vecinos lo vean.



**20. HACER JUEGOS DE MEMORIA** → por ejemplo: pide a alguien de casa que te abra un armario. Observa y memoriza los elementos que hay durante unos minutos. Cierra el armario y dibuja todo lo que recuerdes y en el orden de los objetos. Mientras, un miembro de la familia cambiará de lugar algunas cosas o sacará/pondrá alguna cosa. Una vez hayas acabado el dibujo, que te abran otra vez el armario. Observa durante un rato. Cierra y dibújalo tal y como está ahora, o dibuja lo que hay nuevo....

**21. PROPONER UN RETO CADA DÍA**



# 70 ideas fáciles

## PARA JUGAR CON NIÑOS DENTRO DE CASA

### 01. HACER UN BIZCOCHO

Prepara un bizcocho o cualquier receta casera con los ingredientes que tengas por casa.

### 02. TEATRO DE SOMBRAS

Recorta siluetas de cartulina y pégalas en un palo. Saca la linterna y... ¡que se haga la magia!

### 03. GRABAR UN VÍDEO TEATRAL

Piensa una idea, elige los personajes y graba una escena, anuncio o sketch divertido.

### 04. JUGAR AL VOLEIBOL CON UN GLOBO

Si tienes un globo hínchalo y monta un partido de voleibol en el salón.

### 05. RESCATAR ALGÚN JUEGO DE MESA

El Parchís, el Monopoly, el Scattergories... Desempolva ese juego de mesa que te encantaba y échalo unas risas.

### 06. JUGAR A GESTOS O A PELÍCULAS

Un clásico entre los clásicos que siempre funciona.

### 07. PINTARSE LAS UNAS

Lax de las manos, las de los pies... No hace falta que sean del mismo color ni de la manera convencional, ¡diviértete!

### 08. ENTREVISTAR A UN FAMOSO

Imagina que entrevistas a un personaje famoso y hazle preguntas divertidas.

### 09. ESCONDER MENSAJES POR LA CASA

Coge unos Post-it y esconde mensajes sorpresa por la casa; le sacarás una sonrisa a quien los encuentre.

### 10. GUERRA DE ALMOHADAS

Nada como una guerra de almohadas para liberar tensiones y reír a carcajadas.

### 11. REDECORAR TU HABITACIÓN

Prueba a cambiar los muebles de sitio y a darle un aire nuevo al dormitorio.

### 12. INVENTAR UNA COREOGRAFÍA

Escoge la canción del momento e inventa una coreografía cañera.

### 13. DIBUJAR RETRATOS

Uno posa y los demás le dibujan. ¿Cuál ha quedado más gracioso? ¿Cuál se parece más?

### 14. GRABAR UN PROGRAMA DE RADIO

Imagina que tienes un programa de radio ¡qué le contarías a tus oyentes? ¿Qué música pincharías? ¡Grábalo y diviértete escuchándolo!

### 15. DOBLAR UNA PELÍCULA

Reproduce cualquier escena de cualquier película sin sonido y ponle voz. Si el diálogo es un poco absurdo mejor.

### 16. PREPARAR UNA MESA BONITA

Hoy que tienes tiempo prepara una mesa bonita. Para el desayuno, la merienda, la cena...

### 17. INVENTARSE UNA CANCIÓN

Libera tu sentido del ritmo y compón una canción con sentimiento.

### 18. HACER YOGA

Mueve la mesa y Convierte el salón en una clase de yoga.

### 19. DESFILE DE DISFRACES

¡Todo vale! Abre el armario y juega con combinaciones imposibles.

### 20. JUGAR A "SI FUERA..."

Si fueras un animal ¿quién serías? (por qué? ¿y si fueras un planeta, una comida, una prenda de ropa?

### 21. ESCRIBIR TU ÁRBOL GENEALÓGICO

Saca papel y lápiz y reproduce el árbol de tu familia tan lejos como puedas llegar.

### 22. HACER UN CIRCUITO CON LAPICEROS

Saca todos tus lápices y rotuladores y colócalos en el suelo uno seguido de otro para montar un circuito de coches en el pasillo de casa.

### 23. MONTAR UNA CABAÑA

Recopila telas y mantas y monta una buena cabaña donde contar historias y comer la merienda.

### 24. ESCRIBIR UN DIARIO

Apunta cada día lo que has hecho. Ahora igual parece poca cosa, pero te gustará leerlo más adelante.

### 25. AVIONES DE PAPEL

Construye aviones de papel tan aerodinámicos como puedas y hazlos volar.

### 26. INVENTARSE UNA POESÍA

Saca el poeta que llevas dentro y escribe una bonita poesía. No hace falta que rime.

### 27. JUGAR AL Pictionary

Sólo hace falta papel y lápiz. Intenta que los demás descubran lo que dibujas pero ¡no puedes hablar!

### 28. SÚPER HÉROES AL PODER

Cada uno elige un súper poder y empieza el juego. ¡Imaginación al poder!

### 29. SESIÓN DE PELUQUERÍA

No es una peluquería normal, sólo valen ¡peñinados locos!

### 30. PERSONAJES DE CUENTO

Leer un cuento haciendo cada uno la voz de un personaje.

### 31. HACER UN COLLAGE

Saca las revistas viejas y monta un personaje divertido o un paisaje imposible.

### 32. ESCRIBIR UN CÓMIC

Secciona una hoja en cuadrados y dibuja una tira cómica.

### 33. PLANTAR UNA LENTEJA

Coge una lenteja o un garbanzo y plántalo con algodón mojado.

### 34. ESCRIBIR UNA CARTA

Escoge a una persona especial y escríbele una carta. Le encantará recibirla.

### 35. HACER ORIGAMI

Un barco de papel, una pajarita... Busca ideas y ¡a ver qué sale!

### 36. HACER RECORTABLES

Dibuja un personaje, recórtalo y hazle ropa, complementos... La moda en tus manos.

### 37. HACER UN PICNIC EN EL SALÓN

Prepara un buen picoteo, saca un mantel y monta un picnic en el salón.

### 38. MARIONETAS CON CALCETINES

Busca algún calcetín viejo, cósele unos botones a modo de ojos y crea tus propias marionetas.

### 39. DESCONOCIDOS EN LA CENA

Juega a cenar con tu familia como si ninguno os conocieseis. ¿De qué hablarías, cómo os tratarías? ¡Diviértete!

### 40. GUERRA DE COSQUILLAS

Por equipos, todos contra todos... ¡Guerra de cosquillas!

### 41. HACER UN KARAOKE

Escoge tu micrófono y a darle todo.

### 42. SALA DE CINE

Preparar las entradas, las palomitas... ¡incluso podéis montar un cinefórum!

### 43. ESCONDITE INCLÉS

Un, dos, tres... ¡Que nadie se mueva!

### 44. LO QUE ME CUSTA DE TI

Cuenta en voz alta o escríbe lo que más te gusta de los miembros de tu familia.

### 45. TRABALENGUAS

¿Cuál es el trabalenguas más difícil que conoces? ¿Lo puedes decir más rápido sin equivocarte?

### 46. IMITAR POSTURAS

Cada turno es uno el modelo y hay que imitar todo lo que haga. Cuanto más extrañas sean las posturas ¡Más risas!

### 47. TELA DE ARAÑA

Convierte el pasillo en una tela de araña: con cinta, con lana... hay que atravesarla ¡pero sin tocarla!

### 48. ACAMPADA NOCTURNA

¿Una noche diferente? Todos a dormir al salón, cual acampada veraniega.

### 49. CREAR MARCAPÁGINAS

Con papel, cartulina, pegatinas... ¡un despliegue de medios para crear tu mejor marcapáginas!

### 50. INTERCAMBIO DE PERSONAJES

Cada uno escoge a otro y juega a comportarse como si fuera él. ¡Imposible no reírse!

### 51. HISTORIA COMPARTIDA

Uno empieza y va pasando el turno del narrador.

### 52. DIBUJOS CON EL PIE

¿Eres capaz de escribir tu nombre con el pie o de dibujar una casa? Quizás te sorprenda... ¡o quizás te dé un ataque de risa! ¡A ver qué sale!

### 53. CONTAR CHISTES

Seguro que lo has contado mil veces ¡Pero a quién no le gusta un chiste?

### 54. HACER UN MASAJE

Remángate y despliega todas tus dotes para dar el mejor masaje del mundo. ¡Luego te toca recibirlo!

### 55. CARAS IMPOSIBLES

Uno tiene que hacer las muecas más grandes que pueda y el resto no puede reírse. ¡Podrás lograrlo.

### 56. CONSTRUYE UNA CATAPULTA

Coge una cuchara y monta tu propia catapulta con bolas de papel. ¡quién llega más lejos!

### 57. ADIVINA LA CANCIÓN

No valen palabras, tararea o escoge una sola sílaba. ¿Que canción es?

### 58. FOTOS DIVERTIDAS

Saca el teléfono y haznos fotos divertidas, saltando, haciendo muecas. ¡Cómo mola verlas después!

### 59. EQUILIBRISTA

con una cinta o con lana, camina por encima como si fuera el cable de un equilibrista. ¡No es tan fácil como parece!

### 60. EFECTO DOMINÓ

Saca unas piezas (o libros) que te sirvan para ponerlos en fila y ¡mira que rápido caen! Cuantos más, mejor.

### 61. MAPA DEL TESORO

esconde un objeto y sígnalo en un plano dibujado de tu casa. ¿Eres capaz de encontrarlo?

### 62. DIBUJO COLECTIVO

Haz cualquier garabato en un papel y el siguiente tiene que utilizarlo para dibujar algo con sentido.

### 63. COMECOCOS DE PAPEL

¡Vuelven los 80! Monta un comecocos de papel y descubre qué hay debajo de las solapas.

### 64. LAS CANCIONES DE TU INFANCIA

¿quieres vivir un flashback? recuerda con tus hijos las canciones de tu infancia.

### 65. CANASTA

Una cesta, un cubo... ¡Las canastas están por todas partes! ¿Eres tú el nuevo Gasol?

### 66. FRÍO Y CALIENTE

Esconde un objeto y encuéntralo moviéndote por el espacio sabiendo que frío es lejos y caliente es cerca. ¡cuanto más escondido esté, mejor!

### 67. EL TELÉFONO ESCACHARRADO

Piensa una frase extraña. Ahora pásala a quien tengas a tu derecha pero dile muy rápido. ¡qué le llega al último!

### 68. BÚSQUEDA DEL TESORO

Una pista lleva a la otra... ¡Seréis capaces de encontrar el tesoro?

### 69. DISPARATES

Uno dice algo, el siguiente le contesta algo que no tiene nada que ver, y así sucesivamente ¡A ver quién aguanta más tiempo sin reírse!

### 70. ADIVINAR PERSONAJES

Uno piensa un personaje y los demás intentan adivinar de quién se trata, pero sólo vale responder sí o no.



¡NO OLVIDES  
LAVARTE BIEN  
LAS MANOS!



Dibuja aquí otros  
bichitos que viven en  
tus manos cuando no te  
las has lavado



## 5. Propuesta de algún cuento, vídeo y otros recursos

Finalmente os adjuntamos un conjunto de links dónde podéis encontrar otros cuentos, canciones, vídeos y recursos que pensamos os pueden ir bien:

### CUENTOS

- **300 contes**  
<https://www.vilaweb.cat/etiqueta/300-contes/>
- **Una mà de contes**  
<https://www.ccma.cat/tv3/super3/una-ma-de-contes/>
- Canal Youtube **Cançons i contes infantils en català**  
<https://www.youtube.com/channel/UC1vb9oi8Ui6lxIHLyj8xftg>
- **“Salvaje”** de Emily Hughes.  
<https://www.instagram.com/tv/B94z2scqV8P/?igshid=jg65a4l3ncyd>
- **“Cocodrilo”** amb Antonio Rubio  
<https://www.instagram.com/tv/B967-11H1mR/?igshid=2cv6b7d6i2mm>

### MÚSICA

- Notícia Vilaweb con links de artistas cómo **Dàmaris Gelabert**, **El Pot Petit** o **Xiula** que estan realizando actividades, cançiones... para los más pequeños para estos días en casa.  
<https://www.vilaweb.cat/noticies/propostes-en-catala-per-a-passar-el-confinament-amb-nens/>
- Canal Youtube **Cançons i contes infantils en català**  
<https://www.youtube.com/channel/UC1vb9oi8Ui6lxIHLyj8xftg>

### VÍDEOS Y CORTOS DE ANIMACIÓN

- <https://www.youtube.com/watch?v=qvF3jfSWq8A>
- <https://cortosdemetraje.com/animacion/>
- <https://drive.google.com/drive/mobile/folders/1ZzGTVAlYoJcEQbKtU1IGcX7Q26JykU8S> - películas Disney