



Plan de apoyo al ocio en el hogar

Debido a esta situación de "aislamiento" tanto los niños como sus cuidadores pueden presentar diferentes emociones como angustia, ansiedad, aburrimiento e incluso estrés.

Es por esto que, como Programa de Integración Escolar hemos querido proponer como **sugerencia** actividades recreativas para que realicen los niños en conjunto con sus familias.

Estas actividades recreativas tienen como objetivo fomentar el desarrollo de habilidades psicomotrices en los estudiantes.

Se enviarán 2 actividades semanales, y los que quieran pueden enviar una fotografía o un video de los niños haciendo las actividades a mi mail: gabriela.campos@secst.cl

Pueden escoger una de las dos actividades o hacer ambas.

Actividades semana del lunes 6/04/2020:

1. Juguemos a crear lluvia



Materiales:

- Una cartulina u hoja de block
- Varias bombillas plásticas (mínimo 5)
- Hoja de papel blanco, papel absorbente o servilletas.
- Lana o pitilla.
- Tijeras y pegamento.

Recomendación: intenta que la cartulina que uses de fondo contraste con la lana que escojas, para que así a tus ojos le sea más fácil distinguirlo.

Pasos:

- 1) Toma la cartulina u hoja de block. Haz sobre ella unas nubes, puedes usar papel recortado o servilletas arrugadas.
- 2) Pega las nubes y que queden firmes sobre la cartulina.



- 3) Toma una bombilla y córtala en 6 u 8 partes más pequeñas, haz lo mismo con todas las bombillas que tengas.
- 4) Pega los trozos de bombilla en filas con una pequeña separación entre cada trozo, como muestra la imagen.
- 5) Ahora toma la lana o pitilla y córtala en tiras de unos 30 cm. Corta tantas tiras como la cantidad de filas que hiciste con los trozos de bombilla sobre la cartulina.
- 6) Pasa las tiras de lana o pitilla por dentro de las filas de bombillas, como si estuvieras cociendo. Tal como se observa en la imagen.

2. Creemos un personaje



Materiales:

- Una cartulina, hoja de block o papel.
- Un tubo de papel higiénico
- Dos tapas plásticas de botella.
- Tempera y pincel.
- Lana o pitilla.
- Tijeras y pegamento.

Pasos:

- 1) Piensa en un personaje, animal o super héroe (lo que tu quieras). Haz un dibujo, si tú quieres.
- 2) Toma el tubo de papel higiénico y píntalo con tempera del color de tu personaje.
- 3) Usa cartulina o papel para diseñar el rostro de tu personaje, píntalo como tú quieras.
- 4) Pega el rostro sobre el tubo.



- 5) Pídele ayuda a un adulto, para hacer los cuatro pequeños agujeros, dos para los brazos y dos para las piernas.
- 6) Corta cuatro tiras de lana o pitilla, 2 para los brazos y otras 2 para las piernas.
- 7) Toma las dos tapas plásticas y pídele nuevamente ayuda a un adulto, para hacer 2 agujeros pequeños en el centro de cada una. Puedes hacerlo martillando un clavo.
- 8) Toma las tiras que representarán los brazos, hazle un nudo a un lado, luego toma el lado sin nudo y pásalo por el agujero superior que hiciste en el tubo de papel higiénico. Haz lo mismo con la otra tira.
- 9) Para representar las manos haz un nudo al final de cada “brazo” de lana o pitilla, como en la imagen.
- 10) Toma las tiras que representarán las piernas, y haz lo mismo del paso 7, pero esta vez pásalas por el agujero del tubo que destinaste a las piernas.
- 11) Para representar los pies pon las tapas como en la imagen (parte plana mirando hacia arriba, parte honda mirando hacia abajo). Pasa las tiras por el agujero de las tapas y hazle un nudo (o varios nudos) para evitar que se salgan.