



## 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 enviará 1 actividad semanal, y los que quieran pueden enviar una fotografía o un video de los niños haciendo las actividades al:

Mail:  [gabriela.campos@secst.cl](mailto:gabriela.campos@secst.cl)

Fono:  +56949653428

### Actividades mes de mayo:

#### I. Juguemos a confeccionar nuestros propios instrumentos musicales

##### 1. ARPA MONOCORDE



##### **Materiales:**

- Un tarro de lata de café, leche o cualquier otro producto que venga en lata. (ojalá de 10 cm. de diámetro por 13 cm. de alto aproximadamente).
- Una vara de madera (ojalá de 67 cm. de alto por 2 cm. de ancho aproximadamente).
- 70 cm. de alambre blando de 1mm. de grosor.
- 1 metro de hilo de pescar (nylon)
- Cinta adhesiva.

**Recomendación:** si no cuentas exactamente con los materiales, puedes realizar el arpa con lo que tengas en casa, solo procura guardar las proporciones de tamaño y la tensión del hilo para que emita algún sonido. Recuerda que esta actividad la debes hacer en compañía de un adulto.



**Pasos:**

- 1) Une el tarro y la vara de madera con dos vueltas bien apretadas de alambre, deja 2 cm. de excedente de la vara hacia abajo del tarro; anuda el alambre por detrás del tarro y tapa los nudos con cinta adhesiva para evitar que queden las puntas del alambre expuestas.
- 2) Haz un pequeño agujero al centro de la base del tarro y una ranura en la punta de arriba de la vara de madera.
- 3) Amarra el hilo de pescar a un tope que sea más grande que el agujero que hiciste en la base del tarro y pasa el otro extremo del hilo por el agujero, de abajo hacia arriba.
- 4) Tensa el hilo ajustándolo por la ranura superior que hiciste en el extremo de la vara de madera y amárralo bien firme con varias vueltas del hilo.

**¿Cómo funciona?:** Apoya la vara en el suelo sujetándola con una mano y puntea el hilo tenso con la otra. Puedes doblar levemente el mango mientras vibra el hilo o bien sujetar el hilo contra la vara más lejos o más cerca del tarro, para provocar variaciones en el sonido (más bajos, más altos).

*\*Sonido tenue que varía según el grado de tensión del hilo, o de qué tan arriba o abajo sujetes el hilo contra la vara de madera. Produciendo sonidos más graves (bajos) o más agudos (altos).*



## 2. GUANTES MUSICALES

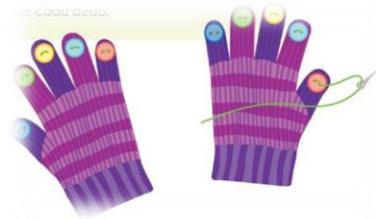


### **Materiales:**

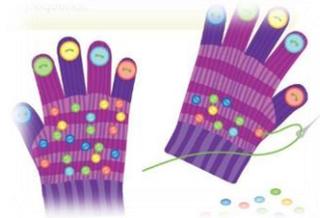
- Un par de guantes de lana.
- Más de 10 botones de diferentes tamaños (grandes y pequeños). Al menos 10 grandes.
- Hilo y aguja.

### **Pasos:**

- 1) Toma un guante y cósele un botón grande en la punta de cada dedo.



- 2) Decora el guante pegándole otros botones más pequeños.



**¿Cómo funciona?:** Ponte ambos guantes en las manos.

Busca diferentes superficies texturadas, lisas, rugosas, acanaladas, etc. Invítale a pasar sus manos por las diferentes texturas y a ritmos distintos.

*\*Los sonidos de este instrumento van cambiando según la superficie sobre la que pases las manos. También puedes aplaudir con ellos para obtener sonidos.*

**Estos “instrumentos musicales” corresponden a las sugerencias dadas en el folleto “COTIDIÁFONOS instrumentos musicales con objetos de uso cotidiano” del Programa gubernamental Chile Crece Contigo.**



## II. Confeccionemos un rompe cabeza simple



### 3.- Rompecabezas con dibujos

#### **Materiales:**

- Palitos de helados (la mayor cantidad que puedas conseguir).
- Lápices (si es posible plumones o scripto)
- Temperas.
- Pinceles, agua (en un pocillo) y papel absorbente.

#### **Pasos:**

- 1) Toma varios palitos y ponlos uno al lado de otro.
- 2) Dibuja sobre todos los palitos lo que tu quieras dibujar (como muestra la imagen). Trata de que no se corran mientras dibujas.
- 3) Remarca tu dibujo, con plumón o algún lápiz scripto.
- 4) Pinta tu dibujo con tempera. Recuerda lavar tu pincel y secarlo con papel absorbente cada vez que cambies de un color a otro, y de este modo evitas manchar tu dibujo.
- 5) Espera a que se seque. Finaliza remarcando el dibujo de tu rompecabezas (guíate por la imagen de referencia).
- 6) Ahora desordena los palitos y vuelve a formar tu dibujo. Si tú quieres puedes hacer varios rompecabezas.



#### 4.-Rompecabezas con imágenes de papel

##### **Materiales:**

- Palitos de helados (la mayor cantidad que puedas conseguir).
- Fotos, imágenes impresas o de revista.
- Pegamento (en barra o silicona fría).
- Corta cartón.

##### **Pasos:**

- 1) Coloca la imagen previamente recortada como un cuadrado o rectángulo.
- 2) Pon sobre ella palitos de helado uno al lado de otro hasta cubrir toda la imagen, de esta forma sabrás cuántos palitos de helado necesitarás o si existe una parte sobrante en la imagen.
- 3) Toma la fotografía o imagen, voltéala y aplícale por el reverso el pegamento de forma generosa, pero evita que se humedezca el papel.
- 4) Pon luego sobre el pegamento los palitos uno al lado de otro hasta cubrir todo el reverso.
- 5) Presiona con fuerza y verifica que los palitos quedaron bien pegados.
- 6) Espera a que el pegamento seque.
- 7) Una vez seco, da vuelta la imagen con los palitos.
- 8) Luego con mucho cuidado y en compañía de un adulto, pasa el filo del corta cartón por las hendiduras que forman los palitos en el papel.
- 9) Con cuidado separa los palitos, los cuales cada uno tendrán un fragmento de la imagen (como muestra la imagen referencial).
- 10) Ahora desordena los palitos y vuelve a formar la imagen. Si tú quieres puedes hacer varios rompecabezas.