

IMAGINA EN FAMILIA



Cada vez más cerca de las personas



Humanidad

Imparcialidad

Neutralidad

Independencia

Voluntariado

Unidad

Universalidad¹

Imagina que tienes que quedarte en casa

Imagina que tienes todo el día para poder imaginar, crear, divertirte...y todo con tu familia. ¿No es maravilloso?



Ante esta oportunidad de poder compartir momentos en familia desde casa queremos proponeros algunas actividades que podéis hacer, pero...hay muchas más, solo es cuestión de IMAGINAR.

Y es que ante la situación actual en nuestro país con el **COVID-19**, una de las medidas que se están tomando es cerrar centros educativos para evitar la propagación del virus. Esta medida conlleva **permanecer en casa**, por ello desde Cruz Roja Juventud, creemos que esta restricción es un momento interesante para **pasar tiempo en familia** y realizar distintas actividades lúdicas con nuestras hijas e hijos y por qué no, dejar volar nuestra imaginación. Aquí os dejamos algunos ejemplos.



ACTIVIDADES CON MEDIOS TECNOLÓGICOS

- Una de las opciones que tenéis en familia es poder ver **cortos** para después poder generar un debate con las niñas y niños y hablar sobre lo que en la película se muestra.

En esta página web podrás encontrar algunos cortos interesantes para poder reflexionar con tus hijos e hijas sobre valores y temas que desde Cruz Roja Juventud consideramos importante poder trabajar:

<https://www.educaciontrespuntocero.com/recursos/familias-2/cortometrajes-educar-en-valores/>
- ¿Quién no escucha la **radio**? Un ejercicio educativo muy divertido puede ser poner la radio y escuchar las canciones que se ponen. Podéis jugar a ver quién adivina primero qué canción está sonando: el título, quién la canta...Otra opción es escuchar una canción y ver qué mensaje hay detrás de ella. Podéis hacerlo con cualquier canción.

- A las niñas y niños les gusta mucho jugar con el móvil o con la Tablet. Por ello aquí os indicamos algunas **aplicaciones** educativas:

Guess Up! Charadas

Just dance now

Parchisi STAR

Who can't draw

- Jugar a **ser diseñadoras/diseñadores**. En internet existe una aplicación llamada "canva" donde podéis hacer experimentos y crear carteles. Hay una versión gratuita con la que podéis jugar. Podéis crear por ejemplo un calendario o una invitación.
- Hacer un **diario fotográfico**: Juega a ir sacando fotos diariamente de cosas de cada día con la finalidad de poder hacer un álbum de los momentos compartidos en familia.



ACTIVIDADES DE GESTIÓN EMOCIONAL

- El **Yoga** ha demostrado ser una actividad muy beneficiosa tanto para niños y niñas como para adultos. Si buscáis en Youtube tenéis infinidad de videos que podéis proyectar y seguir. Pon en el buscador de Youtube "yoga para niños y niñas" y encontrarás unos cuantos.
- Hacer un **emociograma**: ¿Por qué no analizar las emociones de los miembros de la familia a lo largo de los días? Es una gran oportunidad de mezclar una manualidad con un ejercicio de análisis. En una cartulina podéis hacer emoticonos e indicar en columnas vuestros nombres. Cada día deberéis indicar como os sentís dibujando el emoticono o escribiendo el nombre de la emoción correspondiente a vuestro día.
- **Mindfulness**: Os recomendamos el libro "tranquilos y atentos como una rana". En Youtube podéis encontrar algunas de estas meditaciones.
- La **mímica** es algo que podéis hacer con cualquier cosa, pero ¿Por qué no jugar a adivinar emociones?



ACTIVIDADES CREATIVAS

- **Inventa una historia:** Un miembro de la familia propone el inicio de una historia, la siguiente persona debe continuarla y así hasta acabarla. Otra versión es que una persona proponga la palabra que la siguiente debe incluir en su historia. Después podéis jugar a **representar la historia** inventada **teatralizándola**. ¡Para ello podéis disfrazaros, caracterizaros como los personajes... ¡imaginación al poder!
- Seguro que tenéis un montón de **juegos de mesa**. ¿Por qué no desempolvarlos?
- Hacer **manualidades**. En internet tenéis infinidad de actividades. Basta con poner en el buscador “manualidades” y si no imaginar... ¿Qué puedo hacer con estos materiales que tengo?”. También podéis reutilizar algunos materiales y reciclarlos en vuestras manualidades.



- ¿Qué tal una sesión de **espectáculos**?: de humor, de magia, de karaoke, de baile...
- ¿Y si aprovechamos para jugar a **juegos tradicionales**? Pregunta a tus padres o cuéntale a tus hijos e hijas a qué jugabais de pequeños y ¡a jugar! (canicas, rayuela...)
- Otra opción es poder **jugar a ser empresarias/ empresarios** e inventarnos un proyecto o empresa.



ACTIVIDADES DE CASA

- **Cocinar** en familia puede ser algo de lo más entretenido. Además, los niños y niñas aprenden a hacerlo mientras disfrutan manipulando los alimentos.
- La rutina sigue y por qué no hacer la **limpieza de la casa** y las tareas del hogar entre toda la familia. Pon algo de música de fondo y a disfrutar.
- **Plantar** y cuidar plantas
- Aprender a **reciclar** y jugar a adivinar qué va en cada lugar.
- **Ordenar armarios** y “hacer limpieza” de cosas que ya no necesitamos.
- Si tienes **mascotas**, juega con ellas, aprovecha para limpiar y ordenar sus cosas...
- **Hacer deporte** En Youtube tenéis infinidad de videos para poder hacer actividades. Poder hacer deporte en familia puede ser algo ¡divertidísimo!

No olvides que se trata de jugar a

IMAGINAR:

Crea tus propios juegos: tus tarjetas de preguntas, tu tabú, un pasapalabra, un puzzle....

Hacer videollamadas y/o llamadas con tu familia y amistades.

Material creado por Cruz Roja Juventud Navarra