



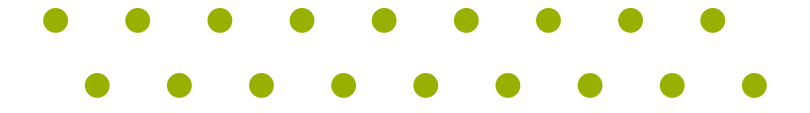
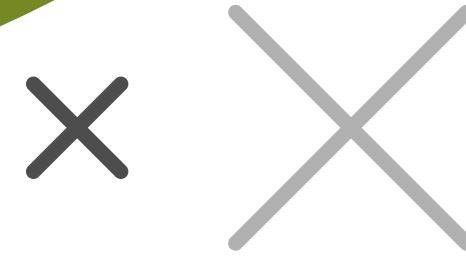
# Compartiendo con nuestros niños y abuelos

“ Sé creativo con los que más quieres ”

Para las **UNIDADES TECNOLÓGICAS DE SANTANDER** nuestros hogares son muy importantes. Es por esto que queremos apoyar a la comunidad uteísta, creando esta cartilla con recomendaciones e ideas para disfrutar el tiempo en familia, enfocándonos en el bienestar de los niños y los adultos mayores.

Juntos lograremos atravesar esta etapa.





## Ten en cuenta que:

Es importante llevar a cabo acuerdos y planes para colaborarse y apoyarse unos a otros.

Realiza por lo menos una actividad diaria. Muchos de los ejercicios que te proponemos se pueden convertir en rutina, retomando espacios en familia para fortalecer su unión.

Los adultos mayores y los niños son la prioridad en estos momentos. Inclúyelos siempre en las actividades y diviértanse juntos.



#SOYUTEÍSTA

uts

# Actividad 1: Comprender la realidad

*Hay mucha información sobre la pandemia, pero lo cierto es que se necesita de tu apoyo. Todos podemos ayudar.*

## ¿Cómo?

- Permaneciendo en casa.
- Saliendo cuando sea indispensable y solo un integrante de la familia.
- Lavándose las manos constantemente y manteniendo un buen aseo en general.



Hoy, mira con tus niños los siguientes videos para saber como podemos ayudar a que el virus se vaya:

<https://www.youtube.com/watch?v=XnIo0uRgKSQ>

<https://drive.google.com/file/d/1kJIyeX1hJKBAcK6eEi nA2ELoTLUa4A0e/view?usp=sharing>

También, te sugerimos estos videos para ver con tus abuelos:

<https://www.youtube.com/watch?v=o8ngoj6zZcs>

<https://www.youtube.com/watch?v=qBJ9LViUxK4>

# Actividad 2: Retos familiares

×  
×  
×

Esta es una pequeña actividad que se puede realizar diariamente, en la que todos los integrantes de la familia dicen o escriben algo corto para completar las frases que mostramos a continuación, con un reto personal al cual se comprometan. Recuerda, una por día.

- Día 1: Hoy prometo...
- Día 2: Hoy renuncio...
- Día 3: Hoy sueño que...
- Día 4: Hoy cambiaré...
- Día 5: Hoy llamaré...
- Día 6: Hoy abrazaré...
- Día 7: Hoy buscaré...
- Día 8: Hoy escribiré...
- Día 9: Hoy rezaré...
- Día 10: Hoy sonreiré...
- Día 11: Hoy valoraré el trabajo de...
- Día 12: Hoy seré ejemplo a seguir...
- Día 13: Hoy me disculparé por algo del pasado...
- Día 14: Hoy cuidaré...
- Día 15: Hoy tendré fe...
- Día 16: Hoy hablaré con amor...
- Día 17: Hoy escucharé que debo mejorar...



#SOYUTEÍSTA ▲ ▲

uts

# Actividad 3: Aprovecha el momento

“Siempre hay tiempo” y más si es para divertirnos como niños.

Hoy vamos a recordar nuestra infancia, disponiendo de un momento del día para realizar un juego donde todos compartamos juntos.

Saca los juegos de mesa, recuerda aquel juego de naipes, practica el ajedrez o arma un rompecabezas... A los abuelos también les encanta jugar dominó o parqués.

Y juegos clásicos como stop, ahorcado, adivinanzas... nunca pasarán de moda.

En el siguiente video podrás ver cómo elaborar un parqués con materiales reciclables:

<https://www.youtube.com/watch?v=JH3BFPT25jg>



## Actividad 4: Cine familiar

Hoy vamos a escoger entre todos una película para ver juntos y luego haremos un juego de preguntas para ver quién recuerda más qué ocurrió en la misma.

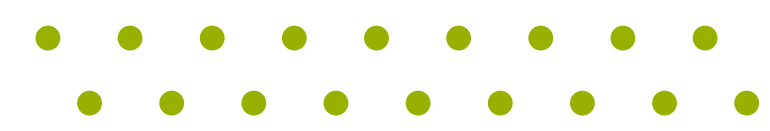
Te sugerimos buscar películas animadas o contenidos familiares de risas y comedia para que todos se entretengan.

O también puedes revisar las listas de películas sugeridas en Internet.



#SOYUTEÍSTA

uts



# Actividad 5: Historias familiares

Los aprendizajes más significativos surgen de las experiencias vividas y las historias contadas.

Hoy vamos a motivar a toda la familia a sentarse junta para compartir todas esas historias que a veces no conocemos de cada miembro.

Escuchemos las anécdotas de nuestros abuelos, hagámosles preguntas de su niñez o cómo se conocieron y cómo era su hogar cuando tus padres eran pequeños.

Miremos los álbumes familiares, de allí siempre resultan historias y lindos recuerdos.



## Actividad 6: Karaoke en casa

¿Sabías que cantar alegra el alma y es una excelente terapia para aliviar el estrés y la tristeza?

Hoy nos vamos a divertir cantando juntos. No importa si crees que tienes una buena voz o no, lo fundamental es que todos participemos.

Pongámosle un clásico a nuestros abuelos para motivarlos y una canción de moda a los niños.

Escojamos una serie de canciones por cada integrante de la familia y que inicie el concierto. También puedes buscar karaokes en Youtube.

¡Será divertido!



#SOYUTEÍSTA

uts



# Actividad 7: Bingo familiar

Hoy vamos a aprovechar el tiempo para hacer una manualidad en familia, diseñando cartones de bingo en hojas o cartulina y cada miembro va a decorar su cartón de acuerdo con sus gustos. Recortaremos números del 1 al 72, dos veces porque además hay que hacer las balotas. Estas las podemos sacar de una bolsita que tenga los papeles doblados.

Y estamos listos para jugar. También podemos crear premios como por ejemplo beneficios dentro de la casa para los que ganen y penitencias para los que pierdan.



×  
×  
×

## Actividad 8: Pensando en familia

Llegó la hora de ejercitar nuestra mente...

Hoy vamos a crear diferentes juegos para retornos unos a otros, existen actividades para todas las edades... Puedes ingresar a este enlace y copiar algunos para poner a pensar a todos en casa:

<https://www.cognifit.com/es/juegos-mentales>

Práctica con tus abuelos acertijos como sudokus, crucigramas y sopas de letras. A continuación, te compartimos algunos enlaces útiles:



#SOYUTEÍSTA ▲ ▲

uts

.....

# Actividad 9: Leer

Juntos podemos hacer que la lectura sea entretenida.

Por eso, hoy vamos a elegir a una persona que lea un cuento, mientras los otros miembros deben dramatizarlo y ponerse en contexto para que abuelos y niños se involucren en la historia.

También sería maravilloso que cada uno escoja un libro para leer en su tiempo libre y cuando se reúnan todos en familia cuenten cómo van sus historias.

Aquí te mostramos algunos enlaces de libros divertidos:

<https://www.mundoprimaria.com/cuentos-infantiles-cortos/cuentos-para-leer>

<https://leerlibrosonline.net/>



#SOYUTEÍSTA

# Actividad 10: Un minuto para ganar

Hoy vamos a ser recursivos con los materiales y el espacio que tenemos en casa para crear juegos y competencias grupales.

Acá te mostramos algunos videos sobre ideas para que tú y tu familia las pongan en práctica:

- <https://www.youtube.com/watch?v=aTUNLdGIT3U>
- <https://www.youtube.com/watch?v=ymlIdSFhxyBI>
- <https://www.youtube.com/watch?v=Kyp9aDdVii4>
- <https://www.youtube.com/watch?v=Qk-F1ayMvNE>



# Actividad 11: Aeróbicos en familia

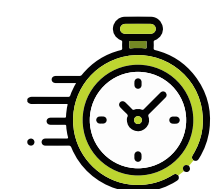
La actividad física es muy importante para mantenernos saludables y activos. Hoy comienza a ejercitarte y podrás convertirlo en un hábito.

Hoy vamos a ponernos nuestra ropa deportiva, escogeremos canciones entre todos y empezaremos a ejercitarnos. También podemos seguir una clase virtual a través de redes sociales e incluso bailar juntos libremente.

*Te compartimos un enlace donde puedes acceder a nuestras clases virtuales en vivo por Facebook live.*

Los niños también pueden participar

· <https://www.facebook.com/YMCASantander/?ti=as>



Te esperamos todos los miércoles y viernes a las 7:00 p. m.

Además, les mostramos guías para que los abuelitos realicen rutinas de ejercicio. Recuerda que ellos deben hacer actividades más suaves como estiramientos y yoga:

- <https://www.youtube.com/watch?v=DYOTthcWj8g>
- <https://www.youtube.com/watch?v=20Xwv2zSIhc>
- <https://www.youtube.com/watch?v=XIU3xE3T5H4>
- <https://www.youtube.com/watch?v=mtzMtRGgm0s>



# Actividad 12: Creando juntos

×  
×  
×

¡La creatividad está en tus manos!

Hoy vamos a disponer de toda nuestra destreza para elaborar juegos de niños que ellos puedan practicar también con sus abuelos.

Te compartimos un video de pequeños tutoriales con algunas ideas:

<https://www.guiainfantil.com/educacion/educacion.htm>

¿Y qué tal si elaboran un teatro de títeres? Aquí podrán ver un tutorial muy fácil acerca de cómo hacerlo.

· <https://www.youtube.com/watch?v=jX2-6U21Nx0>



#SOYUTEÍSTA

uts

# Actividad 13:

## Valorando nuestras tareas

Sabemos que durante este tiempo que estamos compartiendo en casa, todos debemos ayudar con las labores diarias del hogar que a veces no nos gustan mucho.

Para incentivarnos en la realización de estas tareas, creamos un cuadro divertido de llenar, en el que cada integrante de la familia debe contestar las preguntas sobre las tareas que hace.

Así nos calificaremos y entenderemos la razón por la cual nuestra colaboración es importante.



*Disfruta de esta actividad en familia. Puedes utilizar marcadores, colores o pinturas. Una vez termines el cuadro lo puedes compartir para que se convierta en un reto diario del que todos participen.*

Tarea que debo hacer	¿Qué tan bien lo hago de 1 a 10?	¿Qué tanto me gusta de 1 a 10?	¿Para qué lo hago?	Si no me gusta, ¿qué cambiaría para que lo haga?	¿De quién depende el cambio?	¿Que haré ahora para disfrutar de la actividad?

# Actividad 14: Aprende enseñando

Hoy podemos aprender algo nuevo, como por ejemplo preparar una receta con los niños, o enseñar a otro miembro algo que sepamos.

En esta época se encuentran muchos videos en redes sociales de recetas prácticas para preparar en familia. Aquí te compartimos unas fáciles de seguir:

[https://www.youtube.com/channel/UCMG0r\\_g-ppKj2NNYiA9nKDA](https://www.youtube.com/channel/UCMG0r_g-ppKj2NNYiA9nKDA)

Reúnete con tus abuelos para enseñarles a usar los celulares, pueden ver tutoriales juntos como los que te mostramos a continuación:

<https://www.joyners.com/blog/el-primer-diccionario-tecnologico-para-abuelos/>

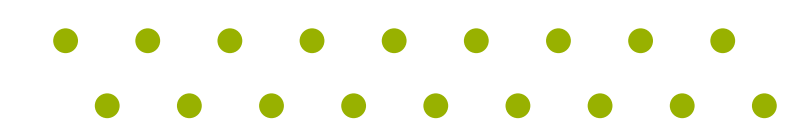
<https://www.emiliano.es/curso-basico-android-personas-mayores/>



#SOYUTEÍSTA

uts





# Actividad 15: Acortando distancias

Hagamos buen uso de la tecnología y conectémonos con nuestros seres queridos. Planeemos videollamadas en las que todos nos reunamos. Incluso podemos jugar mientras estamos conectados. Usemos aplicaciones como Zoom, Hangouts, Skype, Whatsapp, entre otras.

Mantengámonos en contacto con los que queremos. Y si no estamos pasando la cuarentena con nuestros abuelos, asegurémonos de llamarlos constantemente para saber que se encuentran bien.

*“Aún en la distancia podemos ser más cercanos”.*



×

×

×

Finalmente, recuerda que este no es un tiempo para sobrecargarte, llenar tu agenda o imponerte tareas interminables.

Es un momento para retomar lo realmente esencial, para reencontrarte contigo mismo y con tu familia, y para descansar del afán de la vida cotidiana.

Jamás pensamos que podríamos ayudar al planeta y a la humanidad desde la comodidad de nuestros hogares.

**#SOYUTEÍSTA**



**uts**