

¡Hola familias!

Lo primero que queremos transmitir es muchísimo ánimo y fuerza.

Son momentos difíciles, diferentes e inciertos pero somos capaces de sobreponernos y seguir adelante con energía.

Dar las gracias a nuestr@s niñ@s porque son unos campeones. Estar en casa es lo que tenemos que hacer y así ponemos nuestro granito de arena para que ésto pase pronto.

Estos días serían las vacaciones de Semana Santa y no queremos poner tareas sino proponer distintos juegos, actividades lúdicas, recursos diferentes para que disfrutéis, os animéis y este tiempo sea mucho más ameno y divertido.

- Juegos de mesa (Oca, Parchís, Speed cups, Frutalito, Unicornio destellos, Abejitas zum-zum...)
- Juegos tradicionales (piedra, papel o tijera)
- Invención de cuentos (podéis utilizar story cubes, imágenes, tarjetas, recortes de catálogos-revistas, así como distintas técnicas de Gianni Rodari y su 'Gramática de la fantasía', teatro de marionetas, etc)
- Lectura diaria.
- Escribir recetas, cartas a amigos y familiares, diario de sentimientos, la lista de la compra o cualquier cosa que se os ocurra.
- Manualidades con distintos materiales y técnicas plásticas (collage, plastilina casera, materiales de desecho...)
- Mini sesiones de yoga infantil (YouTube)
- Karaoke casero
- Zumba/baile
- Enviar retos al WhatsApp de las familias y devolver vídeos con el reto cumplido
- <https://saposyprincesas.elmundo.es/consejos/actualidad/cuarentena-con-ninos-en-casa/>
- ¡Cualquier otra cosa que os haga felices y os permita disfrutar de estos días en familia!

ORIENTACIONES PARA TRABAJAR EN VACACIONES TANTO LA PSICOMOTRICIDAD FINA COMO LA PSICOMOTRICIDAD GRUESA.

Debido a las circunstancias que nos tocan vivir, es importante, que nuestros niños sigan formándose en su desarrollo psicomotor. Lo ideal sería disponer de un espacio amplio y diversos materiales. Sé que en muchos casos, esto no es posible por lo que os indico sencillas actividades que podemos hacer en casa con ellos. Es importante dedicar algunos minutos del día al ejercicio psicomotriz, tanto fino como grueso. Con unas sesiones cortas de 20 minutos al día es suficiente pero muy necesarios.

Aquí os dejo unas orientaciones:

Ejercicios para estimular la motricidad fina (movimientos pequeños y precisos; manos, pies y dedos):

- Abrir y cerrar botes o frascos con tapa de rosca.
- Meter lentejitas en un vaso primero con los dedos, luego con pinzas,...
- Cortar pajitas e ir cosiéndolas para hacer un collar o pulseras.
- Realizar collares, pulseras... con macarrones, estrellitas, etc.
- Llenar y vaciar recipientes con arena, agua...
- Jugar con puzzles y construcciones.
- Manipular objetos duros, blandos, grandes, pequeños.
- Abrochar y desabrochar botones.
- Enrollar una pelota con hilos/lana.
- Masajear con una crema las manos del niño, dedo a dedo, realizando movimientos y giros.
- Realizar dibujos con pintura de dedos.
- Realizar dibujos, letras, números, garabatos, figuras geométricas... en grandes superficies (papel continuo, pizarra, en el suelo...).
- Rasgar o romper papeles y arrugar papel.
- Repasar líneas de puntos con distintos tipos de trazos (horizontales, verticales, oblicuos, zigzag).
- Desenvolver paquetes.
- Realizar bolitas de papel de distinto tamaño y con distinto tipo de papel.
- Dibujar figuras simples como una casa, un hombre, un árbol.
- Jugar con plastilina y arcilla: hacer bolitas y hacer "churros".

-Ejercicios para estimular la motricidad gruesa (movimiento de piernas, brazos, cabeza, abdomen y espalda):

- Caminar de puntillas.
- Marchar hacia un lugar dando pasos muy largos o muy cortos.
- Coger una pelota con las dos manos.
- Pasar por debajo de sillas que están situadas en fila.
- Andar de cuclillas hacia delante y hacia atrás.
- Botar una pelota al mismo tiempo que se gira sobre ella.
- Lanzar una pelota dentro de un aro.
- En posición acostado, haremos movimiento coordinados de brazos y pierna.
- Pasarse una pelota entre dos, procurando que no se caiga al suelo.
- Con globos conducirlos soplando, saltarlos, colgarlos, presionarlos...

- Construir torres con piezas de un lugar a otro en el menor tiempo posible.
- Soplar plumas y dirigir las por un caminito
- Con cinta aislante dibujar circuitos para recorrer saltando y arrastrándose por el suelo.

Animaros a realizar estas actividades inventando historias para que se conviertan en juegos divertidos, y con el paso de los días podremos comprobar cómo los niños van alcanzando muchas habilidades que aún no tenían y reforzarán aquellas que ya habían conseguido.

Después de toda actividad motriz es conveniente realizar un ejercicio de relajación, es importante que los niños aprendan a relajarse y adquirir el hábito de la relajación es muy apropiado en estos momentos. Debemos hacerlos sentir que al igual que es necesario el ejercicio físico también es necesario momentos de tranquilidad y relajación.

Dada la importancia que tiene para los niños aprender a relajarse y gestionar el estrés y la frustración, resulta importante enseñarles algunas técnicas que permitan reducir su tensión.

Algunas actividades que pueden facilitar esto son los siguientes. Eso sí, hay que tener en cuenta que algunas de ellas solo pueden aplicarse a partir de ciertas edades, ya que pueden precisar de un nivel de desarrollo intelectual más o menos avanzado.

1. Técnicas de respiración

Algunas de las técnicas de relajación para niños y adultos más sencillas y habituales se basan únicamente en la respiración. Resulta de utilidad hacer que se sienten en una posición cómoda y que, en silencio o con música suave, inspiren profundamente por la nariz y exhalen poco a poco por la boca. El niño o niña puede poner una mano en su pecho y otra en el estómago, para observar cual de los dos se mueve. En los más pequeños puede ser útil utilizar analogías, como imaginar que es un acordeón o un globo.

2. Relajación progresiva de Jacobson

Esta técnica es empleada en sujetos de todas las edades, tanto en la práctica clínica como fuera de ella, para rebajar el nivel de estrés y tensión. Se basa en la tensión y relajación de diferentes grupos musculares a la vez que se controla la respiración. Se empiezan por los extremos más distales del cuerpo (primero pies y piernas, luego manos y brazos) para ir poco a poco progresando hacia el centro (abdomen, torso) y posteriormente hacia la cabeza.

En cada grupo de músculos se pedirá que se tensen durante unos pocos segundos para posteriormente relajarlos el triple de tiempo del que hayan

estado tensados, haciéndose este proceso hasta tres veces seguidas con cada grupo muscular.

Esta técnica no debería ser empleada antes de los siete años de edad, ya que además de requerir concentración y control voluntario de la respiración puede resultar compleja de entender y llevar a cabo por un niño de menor nivel evolutivo.

3. Relajación de Koeppen

Similar a la relajación de Jacobson, esta metodología se emplea de cara a **hacer más ameno, entendible y agradable los ejercicios de relajación para los niños más pequeños al hacerla como un juego**. En este caso se emplea un método más simbólico y lúdico, a través de la imaginación de diversas situaciones en las que necesitarán tensar y relajar diferentes partes del cuerpo.

Para relajar las manos se les pide que actúen como si tuviesen que exprimir una naranja o limón, para los brazos y pies que hagan como si se estuviesen hundiendo en el barro, para los hombros que se protejan como lo haría una tortuga, para los brazos que se estiren como un gato, para la mandíbula que piensen que están mascando chicle, para la cara que intenten espantar una mosca sin usar nada más que la cara y para el abdomen que lo tensen para evitar que los aplaste un elefante o que hagan como si tuviesen que pasar por un espacio muy estrecho.

4. En mi sitio seguro: Imaginación guiada

Esta técnica es de gran utilidad para rebajar la tensión y ansiedad, especialmente en niños con elevado nivel de imaginación. Se trata de crear en la imaginación del menor un entorno seguro y relajante donde el motivo de la ansiedad no pueda afectarles. Por ejemplo, una casa de madera en la montaña, una selva llena de animales o una playa.

Este proceso de imaginación va a ser guiado por el terapeuta, profesor o progenitor de manera que se procure un entorno con elementos que al niño le sean agradables y tranquilizadores. Se puede reforzar la relajación con música suave y un tono de voz calmado y profundo.

5. Cantar

Cuando pensamos en calmar a un niño, una de las imágenes típicas que se vienen a la mente es una madre o padre cantando a su hijo mientras le acuna. La música es un elemento muy importante para el ser humano, que a lo largo de todo el ciclo vital puede acompañar nuestro estado emocional e incluso aliviar nuestro malestar.

Cantarles o hacerles cantar de forma conjunta una canción simple, corta, que le guste y conozca bien y que exija un ligero esfuerzo para controlar el tono y el ritmo **ayudará a mejorar el estado de tensión y relajar al infante.**

6. Somos marionetas

Un ejercicio de relajación en forma de juego que puede gustar a niños de todas las edades. Se basa en que se les dice que son marionetas que están siendo controlados por un marionetista, teniendo un hilo o cuerda en cada extremidad, en la espalda, y la cabeza. Se les va ir diciendo que el marionetista va tirando de las diferentes cuerdas con el fin de que vayan haciendo diferentes gestos y acciones.

Sin embargo pasado un rato se les dice que el marionetista en cuestión es torpe y de vez en cuando deja caer una de las cuerdas, con lo que deben dejar totalmente muerta la parte del cuerpo correspondiente durante unos segundos. Esta segunda parte se mantiene durante varios minutos. El juego termina diciendo que al marionetista se le caen todas las cuerdas a la vez y/o deja las marionetas, teniendo que destensar todo el cuerpo.

7. El muñeco de nieve/cubito de hielo

Este ejercicio de relajación para niños se basa en pasar de un estado de tensión a uno de relajación muscular, de una manera simbólica y lúdica. Se propone al o a los menores que son muñecos de nieve o cubitos de hielo, totalmente congelados durante el invierno.

En este estado inicial deben tensar todo lo que puedan los músculos y estar inmóviles y encogidos. Sin embargo, esta llegando la primavera y con el sol, el cual los va ir derritiendo poco a poco. Con ello, de forma progresiva el niño ha de ir relajando los músculos, estirándose y destensándose.

8. Resistir la risa

Se trata de algo que probablemente todos hayamos hecho en alguna ocasión. **Se basa en pedir al niño que mire a otra persona permaneciendo en todo momento quieto y mantener la compostura intentando no reírse,** mientras que la otra persona debe hacer todo lo posible por hacerle reír. Sirve desde intentar sostener la mirada, hacer bromas e incluso cosquillas.

Tanto para el que intenta resistir la risa como para el que intenta hacer reír este ejercicio de relajación permitirá que se centren en el otro o en la situación en sí.

9. Masaje

Un abrazo, una caricia... si bien no ocurre en todas las situaciones ni para todas las personas, **el contacto físico con otra persona tiende a ser un elemento tranquilizador para el ser humano.**

Una forma de emplear este hecho en la relajación es la realización de masajes. Además de la propia relajación muscular esta actividad contribuye a mejorar la relación entre los implicados, con lo que se recomienda que se use en el contexto escolar para mejorar la relación entre pares o entre hermanos.

10. Dibujo simbólico

Aunque puede parecer obvio expresar de algún modo las emociones, sean del tipo que sean, ayuda a liberar frustración y ansiedad. Una forma de hacerlo es a través del arte. Pedirles que hagan un dibujo de lo que ellos quieran hará que dejen fluir su imaginación a la vez que se concentran en la realización de la obra, cosa que permite redirigir la atención y reducir el nivel de estrés. Un tipo de dibujo muy relajante que se suele emplear en estos casos es **la realización de un mandala**, una representación circular de origen oriental en cuya elaboración se representan diferentes facetas de la vida, pensamiento y emociones de cada persona.

Además de para relajarlos, **contemplar el tipo de dibujos y sus características nos permite obtener pistas de necesidades, deseos, miedos y vivencias** que o bien el menor no es capaz de explicar o bien no se atreve a hacerlo.

11. Karunesh o danza del corazón

La danza es una forma de arte que permite la expresión de sentimientos y emociones, liberando bloqueos y elementos reprimidos en nuestro interior. Si bien la mayor parte de danzas son realmente útiles para descargar energía y destensarse, algunos tipos de baile pueden servir además como método de meditación.

Un ejemplo de ello es la danza del corazón o Karunesh, basada en el **Yoga** y en la filosofía oriental. Debido a su sencillez y a que permite conectar con nuestro cuerpo, pensamiento y con nuestras emociones, es utilizada frecuentemente como técnica de **mindfulness**. Se basa en bailar controlando la respiración y centrándonos en el latir del corazón a la vez que se visualizan las propias emociones.

Después de colocarse en una posición cómoda, se colocan ambas manos sobre el corazón y se procede a centrarse en su latido, viéndose cada inhalación como la llegada de energía positiva y cada exhalación como la liberación de tensión. Se empieza la danza estirando hacia delante el brazo y pierna derechos a la vez que exhalamos, con la palma de la mano hacia fuera para simbolizar la expulsión de malestar. Al inhalar se devuelven las extremidades a su posición inicial. Se repite en dos ocasiones con ambos brazos

Posteriormente se realiza el mismo ejercicio, pero esta vez hacia los dos lados, y finalmente un tercer par de veces hacia atrás. En todo momento el eje del cuerpo permanece en el mismo sitio, solo variando la posición de piernas y

manos. Después de unas pocas repeticiones se finaliza el ejercicio sentándose y centrándose unos pocos minutos solo en la respiración normal.

12. Abrazar el peluche

Este ejercicio de relajación está indicado para niñas y niños de hasta 7 años de edad. Consiste en utilizar un peluche y dar instrucciones para que el pequeño lo abrace aumentando y disminuyendo la fuerza poco a poco, de manera gradual, de forma acompasada con la respiración. **De esta forma los músculos se tensan y se destensan** sin llegar a realizarse en ningún momento mucho esfuerzo, de manera que queda una sensación de relajación.

13. El camaleón

En este ejercicio, el niño o niña juega a imitar los movimientos del camaleón. De este modo, el pequeño se tumba en el suelo y debe llegar a agarrar un objeto situado a unos dos o tres metros de distancia, desplazándose hacia él gateando muy lentamente.

14. Texturas

Para este ejercicio se necesita utilizar una pizarra de corcho grande y clavar sobre ella un circuito de diferentes texturas que formen una ruta. Con este material, el niño o niña sigue este circuito lentamente con la mano hasta llegar al punto final. Se puede utilizar cordón, diferentes telas, piezas de plástico suave, etc. Podéis realizar esta actividad de cualquier otra forma que se os ocurra

RECOMENDACIONES DE INGLÉS PARA SEMANA SANTA EN INFANTIL

Estimadas familias:

En el área de inglés en infantil se trabaja la destreza oral a través de cuentos, juegos con flashcards, canciones, dibujos animados.... Todo esto basado en las rutinas diarias de clase. Debido a las circunstancias especiales en las que nos encontramos, no habrá tarea de inglés para Semana Santa pero si la recomendación de que los niños continúen escuchando canciones y dibujos animados en inglés. Además de los enlaces que ya anteriormente se os han proporcionado, en la web de Educlan de rtve (<https://www.rtve.es/infantil/ingles/>) hay mucho material audiovisual que también podéis utilizar.

Así mismo, en el blog de inglés del colegio "El Villar speaks English" <http://el-villar-speaks-english.blogspot.com/> , aparecerán en la entrada al blog del día 30 una serie de recomendaciones para EASTER TIME.

Tod@s l@s maestros que impartimos clases en infantil os mandamos un fuerte beso y abrazo. Tenemos muchas ganas de veros y poder volver a nuestras rutinas.

Queremos que no os sintáis solos. Aquí estamos para lo que necesitéis. Lo estáis haciendo genial.

¡Nos vemos pronto! 😊❤️