

**Guía de actividades y sugerencias para las familias :**  
**CEIP POETA SALVADOR RUEDA**

**ARROYO DE LA MIEL**



Estudia y juega en casa

## Antes de empezar

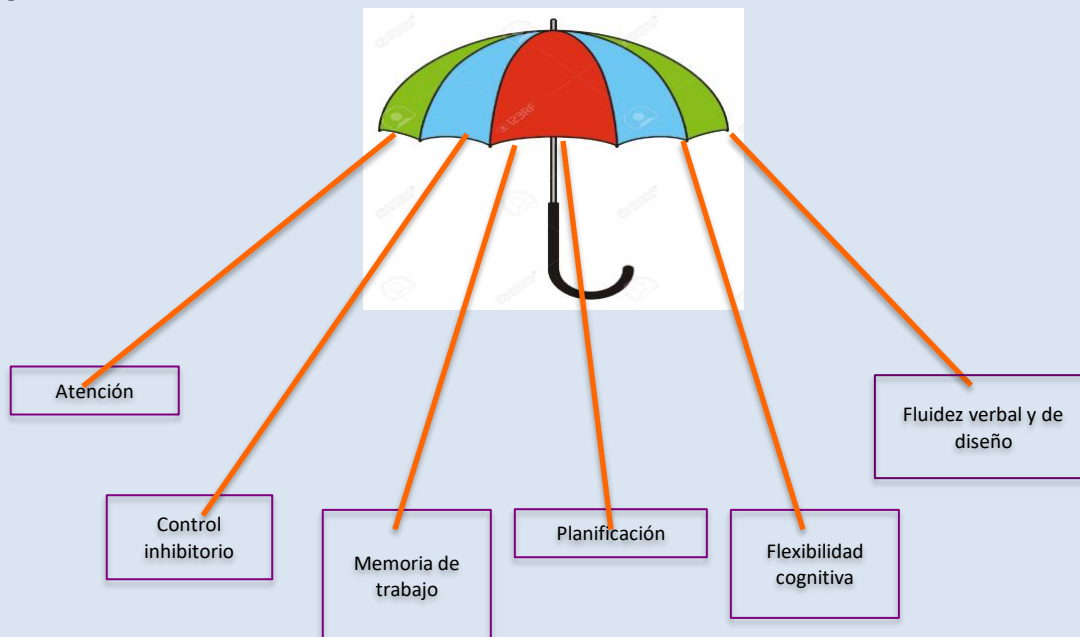
Queridas familias, sabemos que durante estos días hay que tener mucha paciencia y permanecer en nuestros hogares cuidando de nuestra familia y haciendo un bien para los demás y la sociedad.

Os queremos presentar esta guía de actividades para facilitaros el trabajo en casa con vuestros/as hijos/as. También queremos mandaros mucho ánimo en estos días en los que de repente hemos parado en seco, pero tenemos que ver la parte buena de todo esto y dedicar a nuestros hijos/as tiempo de calidad, y además de ayudarles con las tareas más académicas también dedicarles tiempo para mirarlos, escucharlos y jugar con ellos, contar e inventar cuentos y sobre todo aprovechad para hacer esas cosas que nunca hacíamos porque nunca teníamos el momento, ahora no hay excusas, vamos a ponernos manos a la obra. ¡Os deseamos todo lo mejor!




### 1.- Actividades para favorecer las funciones ejecutivas :

Las funciones ejecutivas hacen referencia a una serie de habilidades cognitivas autodirigidas que nos permiten alcanzar una meta. Están presentes en nuestra cotidianidad en las actividades que realizan vuestros hijos/as, desde cepillarse los dientes hasta tomar la decisión más adecuada. Son base para el aprendizaje y desarrollo de los niños y niñas. De ahí la importancia de propiciar espacios donde podamos trabajarlas y poder optimizar su funcionamiento. La vida práctica en el hogar es uno de los entornos naturales por excelencia, así como la escuela, para desarrollarlas. Dichas funciones son como una especie de paraguas compuesta por distintas funciones que realizan los seres humanos. Hay diferentes clasificaciones y varían entre cada autor pero, en esta guía, haremos mención de las siguientes:



Esta guía pretende ser eminentemente práctica con lo cual, se ha explicado de forma sucinta y, para quienes deseen profundizar un poco más, os dejaremos algunos enlaces adjuntos en las

referencias. 

Asimismo, dividiremos las actividades atendiendo al criterio “actividades en posición de reposo y, actividades que requieren de poco o mucho movimiento” y que llevaremos a cabo adecuándonos a nuestras posibilidades de espacio dentro de nuestro hogar.

### 1.1.-Actividades en posición de reposo :

- Escuchar un cuento durante unos minutos y luego hacerles preguntas sobre el mismo, adaptada al nivel de cada niño/a.
- Realizar operaciones matemáticas: sumas, restas, multiplicaciones, divisiones, sin cometer fallos en medida de lo posible.
- Realizar una sopa de letra.
- Resolver sudokus.
- Resolver laberintos.
- Repetir palabras conocidas e ir incrementando la cantidad según posibilidades de memorización de cada niño/a.
- Repetir palabras desconocidas e ir incrementando la cantidad según posibilidades de memorización de cada niño/a.
- Jugar al ahorcado.
- El juego de los campos semánticos: vamos a decir por turno y sin repetir las palabras que ya se hayan dicho relacionadas con diferentes categorías: cosas que nos podemos encontrar en un parque, en un supermercado, los colores, animales de granja, salvajes, etc.
- Recordar un listado de imágenes presentadas visualmente: se le mostrará al niño/a en un folio o desde la pantalla del ordenador, unas imágenes que debe observar durante 30 segundos, luego, taparemos las imágenes y les diremos que nos repitan las imágenes que recuerden. La cantidad de estímulos visuales ( imágenes) que presentemos, va a depender de la edad y capacidad cognitiva del niño/a. Podemos ir probando a través de la repetición de la actividad ( desde 1 hasta 12 aproximadamente).
- Recordar una secuencia de sonidos presentadas auditivamente. La cantidad de sonidos dependerá de la edad de cada niño/a ( desde 1 hasta 12 aproximadamente ).
- Recitar poesías, trabalenguas o canciones. Podemos trabajar una por semana y la repetimos todos los días en diferentes momentos.
- Inventar cuentos e historias con dibujos, juguetes o usando los dados con historias.
- Jugar a las adivinanzas.
- Aprender refranes.
- Juego del veo veo.
- Presentar una secuencia de imágenes entre 1-5 ( según edad y capacidad cognitiva) durante 30 segundos y luego taparlas y hacer preguntas del tipo:¿ ¿cuál era la primera? ¿ la segunda ? ¿ y la última?. También se puede hacer con juguetes.
- Tarea día y noche. Esta es una tarea que se utiliza con frecuencia con los más pequeños y que ayuda a aumentar el control de los impulsos que están en pleno desarrollo y favorecer las acciones reflexivas. Se presentan varias tarjetas o dibujos, con las imágenes de un sol y otras con una luna. Pueden hacerse 6 tarjetas-dibujos con un sol y 6 con una luna-

Primero, nos aseguraremos de que comprende lo que hay en cada imagen y, posteriormente, le explicaremos que, le vamos a ir mostrando las tarjetas y, cuando les mostremos el sol deberán decir “noche” y, cuando les mostremos la luna deberán responder “día”. Previamente, antes de dar las respuestas deberán repetir “pienso la respuesta no me la digas”. Podemos prescindir de este paso si vemos que resulta demasiado complicado y con la práctica de este juego, se lo podemos incorporar después.

En caso de que nos animemos a realizar esta actividad con niños/as más grandes, podemos añadir elementos para aumentar la dificultad. A modo de ejemplo: les mostraremos la tarjeta/dibujo del “sol” y contarán de dos en dos hasta llegar al ocho (2, 4, 6, 8) luego dirá “pienso la respuesta no me la digas” y por último “noche”.

-Inventar frases en las que aparezcan palabras representadas con dibujos.

- Narrar diferentes finales para una misma historia.

-Que el niño/a enumere todos los usos que puede tener un objeto en específico.

- Realizar una enumeración de comidas o platos elaborados que se pueden preparar con un mismo ingrediente. Ejemplo, con la harina podemos hacer bizcochos, pan, pizzas, galletas, magdalenas, etc.

- Elaborar un cuento con la secuencia ( inicio, desarrollo y final).

-Hacer un diario de lo que hacen cada día en casa y de cómo se sienten cada día. En el caso de los más pequeños, se les puede preguntar lo que han hecho y, vamos colocando dibujitos de forma secuencial para que luego el o ella puedan leerlo con nuestra ayuda sabiendo lo que hizo primero, después etc .

Para los que se estén iniciando en el proceso de alfabetización, ayudarlos en la composición escrita y, es importante no corregirles porque lo fundamental es motivarlos en este proceso tan difícil como lo es, la escritura.

Con los más grandes, sí que pueden hacerlo de forma autónoma y corregirles los errores aunque, cabe la posibilidad de que, al ser una actividad muy íntima, no quieran compartirlo y esto es válido.

-Construcciones de puzles.

### 1.2.- Actividades que requieren de poco o mucho movimiento:

-Haga una selección de canciones lentas y rápidas e invite a los niños/as a que bailen de acuerdo al ritmo de la música. Después, hazlo de forma opuesta, es decir, que bailen rápidamente con las canciones lentas y lentamente con las canciones rápidas.

-Juegos de imitar movimientos, gestos, sonidos y palabras.

- Juegos go- no go que ayudan a controlar los impulsos: copia el enlace en google y luego, una vez en la página, pincha en el recuadro que te aparecerá para que la actividad se descargue al ordenador como unas diapositivas de power point.

<https://famiyaiycole.com/2011/05/31/actividades-hacer-no-hacer-para-educacion-infantil/>

<https://famiyaiycole.com/2011/05/29/actividades-hacer-no-hacer-para-primaria-y-secundaria/>

-Realizar rimas con movimiento de Tamara Chubarovsky. Estas rimas son muy creativas y trabajan distintos aspectos del desarrollo: lenguaje, motricidad, cognición, coordinación, lateralidad, etc. Adjuntamos enlace del canal de youtube de esta terapeuta donde podéis encontrar una gran variedad de rimas e información valiosa.

<https://www.youtube.com/user/TamaraChubarovsky>

-Ocultar juguetes y objetos: este es un juego para todas las edades y que ayuda a mejorar la memoria de trabajo, la capacidad de atención y el autocontrol. En el caso de los más pequeños, habrá que esconder los juguetes en lugares donde se puedan encontrar fácilmente y hacer preguntas tales como ¿ Dónde está la pelota? ¿ A dónde se fue? Etc.

-Juegos de mímica.

-Cantar canciones que incluyen coreografía.

-Esconder varios objetos en diferentes puntos de la casa y, el niño/a l podrá encontrarlos a partir de las instrucciones con pistas que deberán ir leyendo o se las leemos en el caso de los más pequeños.

-Realizar experimentos. Podéis encontrar muchas opciones en youtube.

-Realizar en familia ejercicios, de yoga o meditación.

-Realizar juego de acciones corporales. Podemos asignar un número para cada acción: cuando diga 1 te pones las manos en la cabeza, 2 das un salto, 3 das un aplauso y 4 te ríes a carcajadas. En un principio lo haremos de forma ordenada y secuencial (1,2,3,4) y, una vez que hayan memorizado las acciones, vamos dando las instrucciones de forma salteada (3,1,4,2) es importante enfatizar en que, no pueden realizar la acción hasta tanto no se les haya terminado de dar la instrucción verbal ( un reto para controlar los impulsos). Con los más grandes, pueden darse instrucciones hasta el número 6 o 7, de acuerdo a edad y posibilidad cognitiva.

### 1.3.- TOP 20: Juegos de mesa para favorecer las funciones ejecutivas y que podemos encontrar en casa:

1. Jenga-
2. Dobble.
3. Monopolio.
4. Scrabble
5. Pictionary.
6. Tangram.
7. Juego de la oca.
8. Parchis.
9. Ajedrez.
10. Risk.
11. Uno.
12. Trivial.
13. ¿Quién es quién?
14. Story Cubes.
15. Bingo.
16. Juegos de memoria.
17. Dominó.
18. ¿ Quién soy?-
19. cuatro en rayas.
20. Legos.

### 2.- Actividades para favoreces las habilidades motrices finas:

- Juegos para ensartar.
- Coger pinzas para colgar la ropa y, con ellas, los niños deben coger objetos pequeños como pompones, piedrecillas, garbanzos, e irlos colocando en un cuenco.
- Dibujar líneas rectas, curvas, en zig.zag... y, los niños deben coger un bastoncillo e ir repasando con pintura dichas líneas.
- Dibujar un espiral en un folio y luego, pedirle al niño/a que coloque garbanzos o lentejas de uno en uno y sin dejar espacios libres en el espiral. Otra opción es, hacer bolitas con plastilina o algún papel maleable que lo permita ir pegando las bolitas una a una o colocando gomets.
- Colocar gomillas en tubo de papel de cocina vacío.
- Escribir letras, palabras o números en una caja de zapatos a la que, previamente, le hemos colocado sal. En niveles iniciales, se pueden elaborar tarjetas caseras y que, vayan copiándose de los modelos.
- Trasvase: coger dos cuencos y colocar uno a cada extremo ( izquierda-derecha) en uno de ellos, colocaremos un poco de agua y bolitas de gel o judías y, con una cuchara pequeña o grande ( según edad y posibilidad del niño/a) ir trasvasando las judías que estarán en el cuenco del lado izquierdo hasta el cuenco vacío que estará en el lado derecho. De esta forma, estaremos favoreciendo la coordinación y el proceso de escritura.
- Asignarles alguna tarea en la cocina como: hacer bolitas de masa de galletas, de trufas de chocolate, pelar patatas o zanahorias ( con supervisión).
- Elaborar masa para pizzas.
- Cortar frutas y vegetales ( según edad y capacidad cognitiva).
- Llenar y vaciar jarras con líquido sin que se derrame. Evitar recipientes de vidrios con los mas pequeños.
- Colocar en una bandeja, legumbres y pastas para que el niño/a los manipule, los revuelva y sienta la textura y forma de cada una. Posteriormente, cogerá uno a uno cada grano y los colocará de forma clasificada en vasos o cuencos.
- Juegos de secuencia con pastas y legumbres. Coger 4 o 6 variedades en total y, preparar secuencias para que el niño/ a la reproduzca con exactitud. A modo de ejemplo, se puede colocar en la parte superior, un grano de pasta de espiral, otro con forma de caracol, una judía blanca, otra roja y un garbanzo. El niño/a deberá repetir la secuencia siguiendo el modelo y después, podrá inventar otros modelos a seguir.
- Colocar pajitas de colores o espaguetis crudos, en los huequitos de un colador de cocina.
- Ayudar a tender la ropa en casa.
- Exprimir naranjas.
- Regar las plantas, en caso de que tengáis en casa.
- Quitarle la cáscara a un huevo cocido.

### 3.- Aplicaciones educativas para favorecer las funciones ejecutivas y el lenguaje:

- ✓ Áreas del lenguaje

<https://espacioonda.ondaeduca.com/oels/php/view.php?> Para trabajar la articulación de los sonidos, la construcciones de frases, la comprensión y expresión oral.

- ✓ Infantil

- Soy visual: para trabajar el área de la comunicación con los más pequeños.
- Sígueme: para potenciar la atención visual en los niños más pequeños y con NEE.

-Pictosonidos: identificar los sonidos de animales, instrumentos musicales y acciones por el sonido.

-Pictoeduca: en esta aplicación que también encontraréis como portal web, podéis encontrar lecciones de distintas áreas acompañadas de pictogramas. Para niños/as con NEE.

-Partes del cuerpo para niño.

-Juegos para niños de 2- 5 años.

-Aprender frutas y verduras.

-Bini super ABC.

-Jose aprende.

- Siembra estrellas: Conciencia fonológica de 3, 4 y 5 años

<https://siembraestrellas.blogspot.com/search/label/PROGRA.%20COMUNICARNOS%203%20A%C3%91OS> (CONCIENCIA FONOLÓGICA 3 AÑOS)

<https://siembraestrellas.blogspot.com/search/label/PROGRA%20COMUNICARNOS%204%20A%C3%91OS> (CONCIENCIA FONOLÓGICA 4 AÑOS)

<https://siembraestrellas.blogspot.com/search/label/PROGRA%20COMUNICARNOS%205%20A%C3%91OS> (CONCIENCIA FONOLÓGICA 5 AÑOS)

#### ✓ Primer ciclo de primaria:

-A partir del 16 de marzo: <https://www.rtve.es/rtve/20200313/clan-lanza-educlan-durante-cierre-centros/2010023.shtml>

<https://juegoseducativosonlinegratis.blogspot.com/2013/02/razonamiento-logico.html>

- Pictoeduca: en esta aplicación que también encontraréis como portal web, podéis encontrar lecciones de distintas áreas acompañadas de pictogramas. Para niños/as con NEE.

-Flipped Primary: esta aplicación cuenta con videos explicativos y educativos separados por curso, unidad y contenido.

- El gran juego de ortografía.

- <http://www.aprendiendomates.com>

-Smile and learn.

-matemáticas primero de primaria.

-La cueva de tragapalabras: recurso web.

-Lenguaje 7 años.

-Lenguaje 8 años.

#### ✓ Segundo ciclo de primaria:

-Flipped Primary: esta aplicación cuenta con videos explicativos y educativos separados por curso, unidad y contenido.

-Pictoeduca: en esta aplicación que también encontraréis como portal web, podéis encontrar lecciones de distintas áreas acompañadas de pictograma. Para niños/ as con NEE.

-A partir del 16 de marzo: <https://www.rtve.es/rtve/20200313/clan-lanza-educlan-durante-cierre-centros/2010023.shtml>

<https://juegoseducativosonlinegratis.blogspot.com/2013/02/razonamiento-logico.html>

- El gran juego de ortografía.

- <http://www.aprendiendomates.com>

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

-Matemáticas 3 de primaria.

-Lenguaje 9 años.

-Lenguaje 10 años.

- Aprendo ortografía con test.

- El gran juego de ortografía.

✓ Tercer ciclo de primaria:

-Flipped Primary: esta aplicación cuenta con videos explicativos y educativos separados por curso, unidad y contenido.

-A partir del 16 de marzo: <https://www.rtve.es/rtve/20200313/clan-lanza-educlan-durante-cierre-centros/2010023.shtml>

- <http://www.aprendiendomates.com>

-Lenguaje 11 años.

- Aprendo ortografía con test.

<https://juegoseducativosonlinegratis.blogspot.com/2013/02/razonamiento-logico.html>

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

#### 4.- Practica Mindfulness en casa:

En estos momentos de desasosiego, es importante mantener la calma, nos lo dicen en los diarios, en el trabajo, las personas con las que nos comunicamos etc sin embargo, puede ser difícil ponerlo en práctica. Mindfulness o atención plena, es una disciplina psicológica que busca a través de diferentes técnicas y pautas de respiración, estar centrados en el momento presente para aceptarlo y trabajarlo desde esta perspectiva.

A continuación, os presentamos algunos enlaces donde podéis encontrar ejercicios sencillos para aplicar en casa y en familia:

-<https://www.apraxiapsicologia.es/psicologos-en-rivas-y-getafe/5-juegos-mindfulness-para-practicar-en-familia/>

- <https://www.edeslee.com/img/cms/pdfs/9788433029317.pdf>

en este libro, podéis encontrar información teórica y, en la tercera parte, algunos ejercicios para poner en práctica.

-Aplicación: meditopía. Dirigida a adultos. Podéis encontrar una variedad de meditaciones, música y sonidos de la naturaleza.

#### Referencias

- <https://www.fundacioncadah.org/web/articulo/que-son-las-funciones-ejecutivas-y-que-relacion-tienen-con-el-tdah.html>

-<https://www.understood.org/es-mx/learning-thinking-differences/child-learning-disabilities/executive-functioning-issues/what-is-executive-function>

-Mente y cerebro.com

-Blog de súper pt.

-Aula Pt.

-El sonido de la hierba al crecer.



Aprendiendo con Montessori. Com

-Familiaycole.com.

-Educación3.0.

-Familytips.

-Cositas de AL y Pt.

- Equipo de orientación del Ceip Los Olivos: Araceli Medina y M<sup>a</sup> Ángeles Gómez.

*“ Las imágenes que se han utilizado para la elaboración de esta guía se han descargado del buscador de iconos gratuitos flaticon.com y google”*