

# RUTINAS RECREATIVAS PARA NIÑAS/OS Y ADOLESCENTES



## !!MUY IMPORTANTE!!

Manejar el aprendizaje y la recreación de los chicos y adolescentes en la casa, es todo un desafío.

Mantener las rutinas, es necesario para organizarse y continuar con sus procesos.

Además de establecer un horario para las comidas, levantarse y hacer las tareas durante el día, es necesario dedicar tiempo a la recreación. El tiempo para realizarlo no debe superar las 2 HORAS POR DÍA.

# Aprendizaje y Recreación



# Actividades Lúdicas

## DE 18 A 24 MESES

**JUEGO DE CINTAS:** En una botella el niño introduce varias cintas de colores, una vez todas adentro, debe sacarlas con los dedos, formando una pinza (índice y pulgar).

**ORDENAR:** Utilizar varios envases para ordenar por tamaño, forma, color.

## DE 2 AÑOS.

**PINTAR,** usando los dedos, dibujando en hojas o papel de diario.

**A PESCAR!!!** En una bandeja con agua, poner pelotitas, tapitas de colores, piedritas, y deberán pescar y colocarlas en diferentes envases.



# Actividades Lúdicas

## DE 3, 4 Y 5 AÑOS

**FIGURA Y SELLOS:** En una hoja en blanco, se pueden realizar varios dibujos sumergiendo en pinturas, corchos, papas cortadas, esponjas.

**CLASIFICAR:** En un envase o fuente, colocar diferentes granos, o fideos para seleccionar los que se parecen.

## DE 6 A 12 AÑOS.

**LEER** cuentos, escuchar música, bailar, armar coreografías, meditar, ver una peli, dibujitos, cocinar con mama.

**HACER MASA DE COLORES :** con un poco de harina, agua y temperas, plasticola y harina, agua. Jugar con plastilinas.



# Actividades Lúdicas

## PARA LOS ADOLESCENTES

Es mas difícil, porque sus actividades siempre han sido muy sociables, y de juntarse con amigos, entonces la idea es que no pierdan eso, transformándola en otra oportunidad.

GENERAR CONFERENCIAS CON AMIGOS

ESCUCHAR MUSICA , ESCRIBIRLES UNA CARTA, VIDEOS JUEGOS, HACER SU RUTINA DE EJERCICIOS, LAVAR EL AUTO, ORDENAR EL CUARTO, JUGAR JUEGOS DE MESA, MEDITAR, DISFRUTAR DE LA SOLEDAD, HACER KARAOKE, VER PELICULAS QUE GENEREN LUEGO UN DEBATE

