

# Handy Handouts®

Folletos educativos gratuitos para maestros y padres

## Distanciamiento social con los niños: consejos y actividades

por Adrienne DeWitt, M.A., CCC-SLP



El distanciamiento social es un esfuerzo por mantener a las personas alejadas entre sí para prevenir la propagación de enfermedades. Con los gobiernos locales, la escuela y los centros para el control y la prevención de enfermedades (CDC) que recomiendan el distanciamiento social en interés de la seguridad pública, muchas familias se reúnen de maneras que no esperaban ni planeaban. Los CDC han formulado recomendaciones en su sitio web cómo apoyar a sus hijos durante el brote de COVID-19. Estos son algunos pensamientos y actividades adicionales:

• **Mantener un horario regular es clave.** Las horas de comida y la hora de acostarse deben permanecer igualmente. La cantidad de tiempo de pantalla por día tampoco debe cambiar. En lugar de la escuela y otras actividades estructuradas, programar el tiempo para el aprendizaje como parte de su rutina. ¿Necesitas materiales de aprendizaje gratuitos? Ir al Super Duper Publications Pinterest, y haga clic en las [Hojas de Trabajo Super Duper para Junta de Terapia del Habla](#). Considere la posibilidad de hacer un horario visual (como se [Handout práctico #492](#)) para colgar en la casa para recordar a los niños acerca de la agenda del día y para hacerles saber qué esperar. Pida a sus hijos que le ayuden crear la programación.



• **Sé creativo con la actividad física y hazlo parte de tu día.**

Aunque clases de educación física se cancelan, y muchas áreas densamente pobladas no permiten jugar al aire libre, los niños todavía pueden mover sus cuerpos en el interior. ["25 Juegos de Ejercicio y Actividades en interiores para que los niños se muevan"](#) por Anna Fader, tienen algunas grandes sugerencias; aquí hay algunas ideas adicionales desde una perspectiva de aprendizaje de idiomas:



o Además de sus beneficios físicos, el yoga es una gran manera de enseñar atención plena y practicar habilidades de seguimiento de la dirección. Trate de seguir junto con los muchos videos en línea disponibles, o, para un desafío de idioma, tratar de dar instrucciones a sus hijos sin una ayuda visual (por ejemplo, un video o una imagen). [Yogarilla](#) de Super Duper® tiene grandes direcciones amigables para los niños para ayudar.



o ¡Juega a la misión posible! Pegue muchos trozos de hilo a través de un pasillo. Luego, pida a los niños que se muevan a través del hilo mientras no intentan tocarlo, como los láseres en una película de espías. Pida a los niños que digan lo que harán después antes de cada movimiento. Asegúrese de alentar vocabulario temporal (por ejemplo, primero, siguiente, luego, finalmente) y vocabulario espacial (por ejemplo, más, entre, al lado, a través de).

• **El tiempo solo es difícil de pasar en una situación como esta.**

Establezca un rincón tranquilo en su hogar para que los niños tengan un espacio seguro para cuando se sienten abrumados o simplemente necesitan un poco de tiempo aparte. La esquina tranquila debe ser cómoda con un montón de almohadas, cojines, y mantas. Haga actividades tranquilas en la esquina, como lápices de colores y libros. Tenga una discusión con sus hijos acerca



# Handy Handouts®

Folletos educativos gratuitos para maestros y padres  
(cont.)

de cómo todo el mundo necesita espacio a veces, y cómo necesitan respetar el tiempo a solas de alguien si está en la esquina tranquila.

## • ¡No se olvide de programar en un poco de diversión!

Este es un momento estresante tanto para niños como para adultos. Así que aquí hay algunas actividades emocionantes, llenas de lenguaje para pasar el tiempo y aliviar el estrés:



o Fingir juegos son una gran manera de escapar cuando usted está atascado en el interior.



—Puedes ir a una caza de osos escondiendo un osito de peluche. Mira sobre “montañas”, debajo de “rocas” y en “cuevas”, explicar todo lo que pretenden ver. Trae unos prismáticos. Parte de la diversión es huir cuando encuentren el oso!



—¡Haz un jardín en tu sofá! “Planta” juguete (o real) verduras entre los cojines del sofá. Entonces diviértete tirando de ellos y ponerlos en una cesta. Usa nuevos sustantivos y verbos mientras narras tu obra para proporcionar un lenguaje excelente modelo para sus hijos.



o Asegúrese de incorporar actividades sensoriales en su juego. Ocultar juguetes pequeños en un recipiente de arroz o frijoles siempre es un éxito. Los niños deben etiquetar y describir lo que descubren. Crear baba es otro gran lenguaje sensorial . Los niños tienen que seguir las instrucciones para hacer su creación gooeey.



o Los experimentos científicos en el hogar son una forma atractiva y educativa de aprobar el momento! Hay un montón de videos en línea y sugerencias en este [“63 Experimentos Fáciles científicos para niños que usan cosas domésticas”](#), por Karyn Marciniak artículo para empezar. Desbloquea las habilidades del lenguaje de los niños preguntándoles para hacer predicciones, describir reacciones y secuenciar eventos.

El tiempo en casa con la familia es todo lo que haces de él. Manténgase activo. Lávate las manos. Mantente a salvo. ¡Que te diviertas!



### Recursos:

“25 Exercise Games and Indoor Activities to Get Kids Moving,” accessed March, 16, 2020 from <https://mommypoppins.com/newyorkcitykids/25-exercise-games-indoor-activities-for-kids>

“63 Easy Science Experiments for Kids Using Household Stuff,” accessed March, 16, 2020 from <https://mommypoppins.com/kids/50-easy-science-experiments-for-kids-fun-educational-activities-using-household-stuff>

“Manage Anxiety and Stress,” accessed March, 16, 2020 from <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/managing-stress-anxiety.html>

“The Family Lockdown Guide: how to emotionally prepare for coronavirus quarantine,” accessed March, 16, 2020 from <https://www.theguardian.com/world/2020/mar/13/the-family-lockdown-guide-how-to-emotionally-prepare-for-coronavirus-quarantine>

Más Handy Handouts® GRATIS, visite [www.handyhandouts.com](http://www.handyhandouts.com)