



#AsegúrateDeCambiarTusHábitos

# GUÍA ACTIVIDADES EN CASA

12-17 años

.....

Estar en el hogar durante este tiempo es la oportunidad de compartir en familia y hacer con tus hijos actividades que desarrollen sus capacidades físicas, cognitivas y socioafectivas, de manera que aprendan a desenvolverse mejor en la vida. Estas son algunas herramientas y actividades que contribuyen a este objetivo.

.....

# UN ESPACIO PARA COMPARTIR

El autocuidado y el cuidado de los demás es vital en el contexto actual. Los jóvenes deben entenderlo así y comprender por qué es tan importante que tanto ellos como los adultos permanezcan en casa. Igualmente, se les debe explicar que hay diversas personalidades compartiendo ese espacio físico y que por encima de esas diferencias debe primar el respeto por el otro. **Actividades académicas, lúdicas y de ocio contribuyen a pasar el tiempo de manera amena en armonía con los demás.**

Para hacer un seguimiento de las actividades que desarrollarán pueden realizar un libro digital personalizado, que podría llamarse **“Regreso a casa, regreso a mí”**, y anotar en él los compromisos y aprendizajes adquiridos, para transitar las emociones y darles una resignificación. El objetivo es trabajar desde lo positivo.



# TRABAJAR LA INCERTIDUMBRE

Es normal que los jóvenes también presenten emociones ligadas a la incertidumbre generada por los cambios en su rutina de vida. Por eso, esta es una invitación a ser comprensivos y empáticos y a validar las emociones y sentimientos de nuestros hijos.

Estos cambios pueden producir estrés en ellos y, por consiguiente, cambios comportamentales y actitudinales. Entender que la situación por la que se atraviesa es algo temporal y buscar actividades que disminuyan la ansiedad puede facilitar el proceso.

A los jóvenes se les debe contar la información netamente necesaria según su edad y desarrollo evolutivo, con el fin de evitar saturarlos de información que aún no pueden comprender. **Evita la televisión encendida con noticias del covid-19 y ten precaución frente a lo que ellos escuchan.**



## La responsabilidad: me cuido y nos cuidamos

Quedarnos en casa es la oportunidad para disfrutar de la familia, para ayudarla, para aprender a pasar más tiempo juntos, para cuidarnos los unos a los otros, sobre todo a quienes son mayores o necesitan más nuestro apoyo.

Es en estos momentos cuando los jóvenes pueden poner en práctica el liderazgo que los caracteriza, **convertirse en verdaderos influenciadores**, personales y virtuales, gracias a acciones que hagan que los demás los escuchen y sigan sus consejos. Es la oportunidad de ser líderes positivos.



## Actividades

(12 a 15 años)

**a.** Mantener el contacto con sus amigos desde lo digital, por medio de sus redes sociales y otros medios digitales.



**b.** Cargar una foto de las actividades que realiza; por ejemplo, las recetas culinarias, los juegos de mesa como Uno, Rummiq, Monopolio, Cerebrum, etc.



## Actividades

(15 a 17 años)

**a.** Mantener el contacto con sus amigos, por medio de las redes sociales y otros medios digitales.



**b.** Usar emoticones, estíkers, gif, que expresen las emociones, o grabar un video para compartirlas con sus amigos, de forma que estos respondan con nuevos emoticones. **Esto generará identificación entre ellos y ayudará a disminuir la ansiedad** que puedan sentir por estar todo el tiempo en casa.



**c.** Utilizar aplicaciones que estén interconectadas con el libro digital que están construyendo y que les permita comunicarse entre ellos.

## La solidaridad

Estamos comprometidos con las personas más vulnerables. Otros cuidaron de ti, es tiempo ahora de cuidarlos y cuidarnos. Es el momento de trabajar en equipo con las personas que más queremos, es la oportunidad de compartir con la familia. Esta convivencia nos genera oportunidades para crear nuevas rutinas familiares.



## Actividades

(12 a 14 años)

- a.** Acceder a contenidos que fomenten el trabajo en equipo y la unión familiar, como recetas, juegos, lettering, clases de baile, pintura, karaoke, películas (para ver en familia).



- b.** Por medio de una nota, un dibujo, emojis, gif, videos, contar las acciones que realizan en este momento para ayudar a los demás en situaciones como:
- No comprar más alimentos o implementos de aseo de los necesarios
  - Forma y periodicidad con que debemos lavarnos las manos
  - Enseñar sobre el autocuidado y la mejor manera de hacerlo

# Ser protagonista

Es un acto trascendente y relevante; este momento de hoy va a quedar en la historia. Es algo esencial al bien común. Estar en la casa es la oportunidad de cuidar, encontrar, redescubrir, conectarse con otras cosas. Mantengamos una actitud positiva.



## Actividades

(12 a 17 años)

- a.** Compartir con los demás las habilidades, las capacidades o los intereses que tiene cada uno. Por ejemplo, enseñarles a hacer postres, jugar hábilmente a las cartas, ser un ganador en diversos juegos de mesa, etc.



- b.** **Aprender a manejar un horario equilibrado:** destinar un tiempo del día para la concentración, el juego, las relaciones y conversaciones, el físico y el ejercicio, la interiorización, la inactividad y el sueño.

Para ello pueden diseñar un gráfico, en el cual cada joven define la cantidad de tiempo que quiere dedicarle en su día a cada actividad. **A medida que lo logra, podría recibir una recompensa.**

