

Dossier #YoMeQuedoEnCasa

En primer lugar, queremos expresaros nuestra más sincera enhorabuena. Familias, estáis haciéndolo bien... ¿cómo que bien? **¡MUY BIEN!** Cada día os esforzáis en cubrir las necesidades familiares que esta cuarentena nos ha impuesto. No sólo estáis demostrando valores como la responsabilidad social, el valor de la familia, etc. sino que también estáis enseñando resiliencia, nuevas habilidades, etc.

Con el objeto de acompañaros en la distancia, desde el **Facebook** de nuestra entidad (**Down Principado de Asturias**), estamos compartiendo recursos que podrían seros de utilidad. De esta forma, tratamos de administrar las ideas propuestas y evitamos la sobre carga de información, que tanto daño puede hacernos estas semanas. Por ello, si vais a tomar "demasiado en serio" este documento, os pedimos que dejéis de leer este dossier. ***Tú y tu familia tenéis habilidades suficientes para afrontar la cuarentena como mejor consideréis.***

Aunque se ha dividido según temática y diferentes etapas (*infancia y adultez*), os recomendamos revisar todos los enlaces. Podría haber alguna idea que os resulte interesante.

A estas alturas ya habréis explicado a vuestro familiar **qué es el coronavirus y por qué no se puede salir a la calle**, aumentando así su implicación. Además, habréis elaborado entre **toda la familia la rutina** de estos días, la cual, debería incluir trabajo de mesa (*colorear, manualidades,...*), actividades para canalizar la energía (*gimnasia, baile,...*), implicación en las tareas del hogar (*poner la mesa, cocinar, recoger la habitación,...*), juegos de mesa en familia, momentos de relajación, una buena alimentación, contacto con familiares, amigos,... y *profesionales, por supuesto*. Por todo ello, este dossier sólo pretende ser una ayuda para aquellos casos en que podáis quedaros sin ideas.

1. Reducción de riesgos ante el coronavirus

- ✓ Consejos psicológicos (*Puentes Digitales: Elena San Martín*)
<https://puentesdigitales.com/2020/03/15/consejos-psicologicos-para-largos-periodos-dentro-de-casa/>
- ✓ Cómo explicar el coronavirus (*Redacción Médica 14/03/2020*)
<https://www.redaccionmedica.com/secciones/otras-profesiones/-como-explicar-coronavirus-ninos-y-ninas--3285>
- ✓ Comprender la importancia del lavado de manos (*Facebook: Orientación Andújar*)
<https://www.facebook.com/149560791728566/posts/3885111601506781/>
- ✓ Lavado de manos (*Twitter: @LavadoManos*)
<https://mobile.twitter.com/lavadomanos?lang=es>

2. Entretenimiento en casa

a) Para los más pequeños:

- ✓ Los titiriteros de Binéfar (*Facebook: Los titiriteros de Binéfar*)
A partir del lunes 16 de marzo a las 10:00 horas:
<https://www.facebook.com/109429732415035/posts/3125113257513319/>

- ✓ Cuenta-cuentos: David Acera estará todos los días a las 12:30 h.
(Facebook)
<https://www.facebook.com/cuentos.cuento/videos/641792399949914/>
- ✓ Juegos con espejos (Guía infantil: Celia Garabaya, 15/08/2018)
<https://www.guiainfantil.com/articulos/bebes/estimulacion/actividad-es-con-espejos-para-bebes-y-ninos/#header0>
- ✓ Podcast de cuentos ("Contando cuentos" con Esther de Lorenzo en R5, RTVE: A La Carta)
<https://www.rtve.es/alacarta/audios/contando-cuentos-en-radio-5/contando-cuentos-radio-5-libro-empanadilla-10-03-20/5534969/>
- ✓ Programas educativos en televisión: Educlan (RTVE 13/03/2020)
<https://www.rtve.es/educlan/6-8-anos/>
- ✓ Ejercicio en casa (Facebook: Armando Bastida - Enfermero de pediatría)
<https://www.facebook.com/1430925107169244/posts/2510455595882851/>
- ✓ Recopilatorio de láminas para colorear "Todo saldrá bien"
(Orientación Andújar)
<https://www.orientacionandujar.es/2020/03/21/recopilatorio-imagenes-bonitas-para-colorear-fin-de-semana-cuarentena/>
- ✓ 101 Ideas para hacer en casa cuando no hay clase (Educación Preescolar)
<https://educpreescolar.blogspot.com/2015/12/101-ideas-para-hacer-en-casa-cuando-no.html>

- ✓ Actividades para la cuarentena (*Deletrea: Alba Fernández Morales y Laura Alted Tormo*)
<https://www.dropbox.com/s/fuspixlwiym7v1a/Orientaciones%20para%20casa.pdf?dl=0>
- ✓ 63 actividades sin pantallas para entretener a los niños mientras nos quedamos en casa (*Bebés y más*)
<https://www.bebesymas.com/actividades-bebes-ninos/63-actividades-pantallas-para-hacer-familia-entretener-a-ninos-nos-quedamos-casa>
- ✓ Más ideas para estos días -en asturiano- (*Facebook: Recielle*)
https://www.facebook.com/389214707803298/posts/2931678696890207/?substory_index=0

b) Para jóvenes y adultos:

- ✓ Recetario de cocina en Lectura Fácil (*Plena Inclusión Madrid, junio 2017*)
<https://plenainclusionmadrid.org/recursos/recetario-cocina-lectura-facil/>
- ✓ Visitas a museos (*nuevatribuna.es 14/03/2020*)
<https://www.nuevatribuna.es/articulo/sociedad/museosquedateenca-sa-cultura-estadodealarma-tourvirtual-coleccionesonline/20200313192038172030.html>
- ✓ Bingo, gymkhanas, etc. (*¡Meca y Eso! Eventos diferentes*)
<https://www.facebook.com/mecayeso/>
- ✓ Estimulación cognitiva
<http://elblogdesami.org/category/material-manipulativo/memoria/>

✓ Audiolibros

Discover. En castellano (todas las edades)

https://stories.audible.com/discovery/enterprise-discovery-21122525011?ref=adbl_ent_anon_ds_ds_dccs_sbtp-0-8

"Liter Cast" por Juan Suárez, R.T.V.E. A La Carta:

<https://www.rtve.es/alacarta/audios/litercast/>

Léelo fácil. Plena Inclusión:

<http://www.leelofacil.org/>

✓ Cuentos sobre discapacidad: Educación en valores (Real Patronato sobre Discapacidad)

*Es un buen recurso para los **hermanos/as** de personas con discapacidad.*

<https://www.cedd.net/es/documentacion/bibliografias/educacin-en-valores-cuentos-sobre-discapacidad/229/>

3. Música para toda la familia

Seguid en redes sociales a vuestros artistas favoritos, hay infinidad de iniciativas.

✓ Conciertos en casa (diferentes estilos de música)

<https://www.conciertosencasa.com/>

- ✓ Yo Me Quedo En Casa Festival: *aunque se celebró en marzo, han creado una lista de reproducción para poder disfrutar cuando queráis.*

<https://open.spotify.com/playlist/6BFpVs16WwQVaJd7u5FoTZ>

4. Relajación, atención plena, etc.

Estas técnicas deben entrenarse para que surjan efecto. Implicaros todos los miembros de la familia e incluidlas en vuestra rutina diaria.

- ✓ Relajación progresiva (Play Store –gratuita- Audiolibro: Guía práctica de relajación progresiva)
<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.umh.audiolibro.r.elajacioncarlos&hl=es>
- ✓ Yoga para principiantes (YouTube: Canal Bienestar)
<https://www.youtube.com/watch?v=1J8CRcoFekE&feature=youtu.be>
- ✓ Yoga para niños "El cuento de las mariposas" (YouTube: Yogiç)
<https://www.youtube.com/watch?v=MI1S5rM0ou0&feature=youtu.be>
- ✓ Mindfulness para niños/as (Youtube: El árbol de las preocupaciones. Mindala Mindful Learning)
<https://www.youtube.com/watch?v=d9urJ0HAYSM&feature=youtu.be>
- ✓ Yoga para niños con animales (YouTube: Smile and Learn)
<https://www.youtube.com/watch?v=t8748OWc1nQ&feature=youtu.be>

- ✓ Mindfulness comprensible (*YouTube: Plena Inclusión Madrid*)
<https://www.youtube.com/watch?v=ABzUZJA8Oe0&feature=youtu.be>
- ✓ Yoga en silla para personas mayores y principiantes (*YouTube: Yoga con Lina*)
https://www.youtube.com/watch?v=8bWx5Mp41_M&feature=youtu.be
- ✓ Yoga suave para personas con poca movilidad (*YouTube: Xuan Lan Yoga*)
<https://www.youtube.com/watch?v=yHxNj9qAX5k&feature=youtu.be>

5. Otras actividades

- ✓ Teatro: Teatroteca (*Centro de documentación teatral*) A destacar las secciones:
 - "Para la infancia" sirve para jóvenes y adultos, en función de la obra.
 - "Teatro accesible: obras con audiodescripción."<http://teatroteca.teatro.es/opac/#indice>
- ✓ 100 películas completas en español (YouTube)
https://www.youtube.com/playlist?list=PLNq2eaZvd5PsY9bF9QTeJ30IRscWVT_4c

Ana Luque Camiña
Psicóloga Col. 0-02545
**Programa de Atención a Familias
DOWN PRINCIPADO DE ASTURIAS**