

GUÍA PARA ENTRETENERTE EN CASA CON NIÑ@S

ESTA GUÍA RECOGE RECURSOS QUE LA TECNOLOGÍA PONE AL ALCANCE DE LAS FAMILIAS PARA PODER DAR CONTINUIDAD A LA EDUCACIÓN DE SUS HIJ@S, ADEMÁS DE OFRECER UN OCIO DIGITAL ENRIQUECEDOR Y DIDÁCTICO DURANTE ESTE PERIODO DE CUARENTENA IMPUESTA POR EL COVID-19.

#YoMeQuedoEnCasa

1. ESTABLECE RUTINAS Y HÁBITOS DIARIOS EN FAMILIA Y CON LA TECNOLOGÍA

#YoMeQuedoEnCasa

TIEMPO DE ATENCIÓN POR EDADES

La tecnología es una buena herramienta para el diseño y planificación del día a día en familia, pero también es necesario tener en cuenta el tiempo de atención del que disponemos dependiendo de la edad de nuestros hij@s.



- 1 año_ de 3 a 5 min.
- 2 años_ de 4 a 10 min.
- 3 años_ de 6 a 15 min.
- 4 años_ de 8 a 20 min.
- 5 años_ de 10 a 20 min.
- 6 años_ hasta 30 min.
- 7 años_ hasta 35 min.
- 8 años_ hasta 40 min.
- 9 años_ hasta 45 min.
- 10 años_ hasta 50 min.

10 TAREAS DE LA RUTINA DIARIA PARA AFRONTAR EL CONFINAMIENTO



1. Jugar
2. Tiempo con amig@s
3. Estudiar
4. Hacer ejercicio
5. Tareas domésticas
6. Leer
7. Higiene personal
8. Hablar con la familia
9. Comida saludable
10. Tiempo libre

- Fomenta un ambiente de empatía y confianza en el hogar.
- Evita una actitud inflexible en el uso de pantallas y da prioridad a las actividades diarias básicas.
- Evita distracciones y fija objetivos.
- Dá ejemplo y gestiona adecuadamente el tiempo de uso de los dispositivos electrónicos usando herramientas de control parental o pactos familiares.
- Entiende e infórmate asegurándote del contenido y uso saludable de las TIC.

PAUTAS PARA ADAPTARNOS AL ENTORNO DIGITAL



RECURSOS ÚTILES EN LA EDUCACION DE LAS TIC



- Vídeos sobre ciudadanía digital para Educación Infantil (Common Sense Education): para un uso crítico de internet.
- Mediación parental (Internet Segura 4 Kids). Así como las guías Infancia y RRSS para un uso seguro y responsable.
- Plan para el consumo de medios de la familia (Asociación americana de Pediatría): permite diseñar un plan propio de uso de las TIC.

PARA MÁS INFORMACIÓN CONSULTA EL POST COMPLETO EN EL SIGUIENTE [ENLACE](#)

2. APRENDE EN FAMILIA Y CON LA TECNOLOGÍA

#YoMeQuedoEnCasa

BENEFICIOS DEL USO DE LAS TIC EN LA EDUCACIÓN



- Fomenta la comprensión y la motivación.
- Ofrece flexibilidad y adaptabilidad según las necesidades de cada niñ@.
- Otorga mayor autonomía y versatilidad.
- Fomenta la creatividad.
- Facilita la conectividad y la colaboración.
- Desarrolla las competencias digitales.

- Existen multitud de aplicaciones gratuitas para smartphones o tablets con contenido didáctico que pueden ayudarnos a que nuestros hij@s mantengan un ritmo de aprendizaje adecuado desde casa.
- Para los más pequeños, que están comenzando y aprendiendo a leer también existen alternativas que disponen de menús intuitivos que les permitirán iniciarse en la lectura y la ortografía.

APLICACIONES PARA TABLET Y SMARTPHONE



CONTENIDO DIDÁCTICO DE WEBS Y PLATAFORMAS EDUCATIVAS



- La web [Aprendo en Casa](#) del Ministerio de Educación y Formación Profesional facilita el acceso a diferentes recursos y herramientas para familias y profesorado.
- El [EspazoAbalar](#) de la Xunta de Galicia fomenta la cultura digital y dispone de contenidos educativos y del [canal de Youtube](#).
- Las bibliotecas públicas con la plataforma [GaliciaLe](#) facilita el préstamo de libros electrónicos, películas... y también cuenta con [recursos en línea](#).

- El programa “Medrar en galego” recoge recursos como los audiovisuais infantiles “[As miñas primeiras letras Galegas](#)” o “[Os Axóuxeres](#)”, recursos musicales que acercan enseñanzas sociales como “[Nun mar azul](#)” o “[Nun colo da fala](#)” y propuestas de [diferentes juegos](#) para hacer con los niñ@s.
- [Internet Segura for Kids](#) nos ofrece recursos para jugar en casa y aprender sobre ciberseguridad.

RECURSOS EDUCATIVOS LÚDICOS



PARA MÁS INFORMACIÓN CONSULTA EL POST COMPLETO EN EL SIGUIENTE [ENLACE](#)

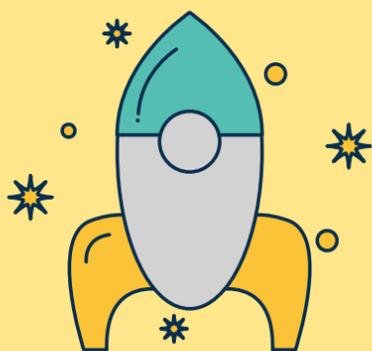
3. JUEGA Y HAZ EJERCICIO EN FAMILIA CON LAS TIC

#YoMeQuedoEnCasa

USO DE LAS TIC COMO ENTRETENIMIENTO

Las TIC son una gran fuente de entretenimiento a través de herramientas como: los móviles, tablets, Internet, redes sociales, los videojuegos...

BENEFICIOS DEL USO DE LAS TIC COMO ENTRETENIMIENTO:



- Generar capacidades de comunicación.
- Fomento de las relaciones sociales.
- Creación de nuevos hobbies y hábitos de ejercicio saludable.
- Promoción de actividades de recreo y ocio.

CONSIDERACIONES PREVIAS DEL USO DE LAS TIC COMO OCIO DIGITAL

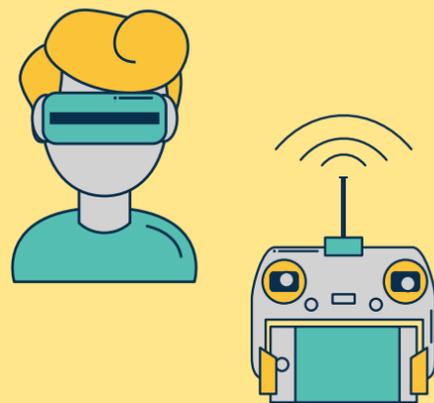
- Uso supervisado siempre por adultos.
- No abusar del tiempo de exposición.
- Evitar la promoción de malos hábitos de uso y distracciones innapropiadas.
- Tener especial cuidado en la exposición a riesgos digitales como ciberacoso o vulnerabilidad de datos entre otros.



Algunos recursos para continuar educando desde casa a nuestr@s hij@s a través del juego y en familia:

- Programa en línea Ciudad de la Cultura "[Aventuras no Monte das artes](#)" para estimular la creatividad.
- Programas educativos en competencias digitales y Videojuegos.
- Recursos en línea como páginas web o redes sociales con manualidades, juegos de mesa, dibujos para colorear, experimentos caseros, etc.
- Alternativas STEM como legos, robótica...

JUEGA EN FAMILIA



HAZ EJERCICIO EN FAMILIA



- Zumba, Yoga o baile para niñ@s.
- Juegos para ejercitar el cuerpo como [DÁME 10](#), del ministerio de Sanidad, que propone actividades muy sencillas diferenciando según el nivel de vuestros peques.
- Ejercicios funcionales y de equilibrio.
- Ejercicios de teatraliad y para estimular los sentidos.
- Circuito de obstáculos por la casa.

PARA MÁS INFORMACIÓN CONSULTA EL POST COMPLETO EN EL SIGUIENTE [ENLACE](#)