



Compilación actividades de Ocio y tiempo libre

Estimados apoderados:

En relación al contexto social que atraviesa el país y el mundo, debido a la crisis sanitaria por el COVID-19, es importante tener en consideración ciertos elementos y acciones de la vida cotidiana que pueden influir positivamente en la salud mental y bienestar de los niños y niñas, los cuales pueden encontrarse en un estado de la labilidad, ansiedad o irritabilidad frente a esta medida de cuarentena.

Por ello se considera de vital importancia dar espacios y tiempos de Juego, el cual se cataloga como la principal ocupación del niño en el ámbito preescolar y escolar. Por ello, debe estar presente en este contexto, ya que es una herramienta de aprendizaje significativo y también un medio de expresión de emociones.

Debido a lo expuesto con anterioridad, se realiza esta recopilación de actividades, las cuales están pensadas para realizar en el hogar, con materiales cotidianos, y pasos sencillos. Sin embargo es necesario tener ciertas consideraciones al momento de realizarlas, las cuales se exponen a continuación.

Recomendaciones:

- **Las actividades deben realizadas con un adulto.**
- Se recomienda realizar **sólo 1 actividad por día**, ya que no es prudente abrumar al estudiante con actividades, esto es fundamental para mantener su motivación e interés.
- En el contexto de la problemática de salud actual, es necesario recordar la importancia del **correcto aseo de manos antes y después de realizar las actividades.**
- Considerar los implementos que se utilizarán para llevar a cabo las actividades, por ejemplo, utensilios de cocina u otros los cuales deben ser **manejado por el adulto.**
- Espacios en los cuales realizará la actividad, mantener la higiene, **cubriendo superficies con papel de diario u otro, para evitar manchas** cuando se trabaje con pintura o masas.
- Recordar la importancia de los hábitos adquiridos en el hogar y en la escuela, por lo mismo se debe inculcar en los estudiantes que siempre que se ocupe un **material, este debe quedar guardado** en su lugar correspondiente.

Siguiendo estas indicaciones, se estará fomentando la adquisición de hábitos y normas, las cuales son de vital importancia en el desarrollo social y comportamiento del niño/a. Además de fomentar una rutina equilibrada.

Se despide con un saludo cordial

Natalia Astete V.

Terapeuta Ocupacional

1. Dibujo con sombra

Objetivo: Favorecer coordinación óculo manual en los estudiantes.

Edad: 5 a 8 años

Materiales:

- Figuras de juguete, preferentemente de animales.
- Hojas blancas
- Lápiz de grafito, plumones o lápices scripto.

Instrucciones:

Durante la tarde (entre las 15:00 y 18:00 hrs) coloque las figuras de juguete en una mesa, cerca de un lugar soleado (puede ser al lado de una ventana o en el exterior) donde se proyecten las sombras de los juguetes.

El estudiante debe colocar el papel al lado de las figuras de juguete, para poder trazar con el lápiz las formas de los animales.



2. Pinta rollos

Objetivo: Favorecer destrezas motrices finas en los estudiantes.

Edad: 5 a 8 años

Materiales:

- Rollos de papel higiénico o de toalla nova.
- Platos plásticos (opcional).
- Témpera.
- Hojas de papel o cartulinas.
- Tijera.

Instrucciones:

Cortar los rollos de cartón de diferentes longitudes y formas.



Con la tijera cortar lonjas, delgadas y largas, todas de la misma medida. Posteriormente doblar las lonjas hacia afuera y pintar la parte interior de ellas.

Pintar varios rollos de distintos colores, luego, marcarlos en la hoja de papel superponiendo distintos colores para crear fuegos artificiales.

También se pueden recortar rollos con formas de triángulos o pétalos de flores, pintarlos de un color a elección y marcarlos en el papel, para crear diferentes diseños.



3. Juguetes congelados

Objetivo: Favorecer percepción visual en estudiantes.

Edad: 4 a 7 años.

Materiales:

- Cubeta de hielo
- Juguetes pequeños
- Agua
- Recipiente grande (hondo)
- Gotero (opcional)

Instrucciones:

Se coloca cada juguete en un espacio de la cubeta vacía. Posteriormente se le agrega agua a la cubeta rellenando los espacios y cubriendo los juguetes de agua.

Se guarda la cubeta en el congelador por un periodo de 2 horas o más. Una vez congelada el agua, sacamos las cubetas y desmoldamos.

Se dejan los cubos de hielo en un recipiente grande, donde el niño/a puede ir aplicando agua (con un gotero o con la mano) de a poco para descubrir cuál es el juguete oculto en cada cubo de hielo.



4. Pintura en alusa

Objetivo: Favorecer destrezas motrices finas en los estudiantes.

Edad: 4 a 8 años.

Materiales:

- Témpera, vaso de agua
- Pincel
- Papel alusa, papel de diario
- Mesa pequeña

Instrucciones:

Colocar en el suelo donde se va a trabajar, papel de diario u otro, para evitar manchar el piso.

En el suelo colocar la mesa de forma invertida es decir con las patas hacia arriba.

Luego, pegar con scotch un extremo del papel alusa a una de las patas de la silla y envolver el resto por el lado externo. Dar varias vueltas para que la alusa quede firme, terminado esto, cortar el extremo de la alusa con más scotch.

Después de esto, estará listo para poder pintar con tempera y pinceles.



5. Pintura helada

Objetivo: Favorecer coordinación óculo manual y percepción visual en estudiantes.

Edad: 4 a 8 años.

Materiales:

- Palitos de helado (u otro similar)
- Cubeta de hielo
- Tempera o colorante artificial de cocina
- Hojas de papel
- Vasos o recipientes pequeños (para mezclar)

Instrucciones:

Mezclar en distintos recipientes agua y un poco de tempera o colorante artificial.

Llenar las cubetas con el agua con pintura, dejando cada espacio de la cubeta con distintos colores, evitando que se mezcle el agua de colores.

Esperar 25 minutos aproximadamente y colocar en cada espacio un palito de helado, volver a congelar.

Esperar a que esté totalmente congelada el agua (2 horas) y desmoldar, en ese momento estarán listas para poder pintar.

Con los cubos de colores pintar en las hojas de papel.



6. Fósiles de sal

Objetivo: Favorecer destrezas motrices finas en estudiantes.

Edad: 4 años en adelante.

Materiales:

- Témpera
- Pincel
- Uslero
- 1 taza de sal
- 2 tazas de harina
- ½ taza de agua
- Dinosaurios y/o animales de juguete
- Horno y bandeja.

Instrucciones:

Prepare la masa, mezclar la sal y la harina, agregar el agua hasta formar una masa homogénea.

Extender un círculo grueso de masa, un poco más grande que los animales de juguete que se usarán.

Presiones suavemente los animales de juguete, hasta que dejen su huella en la masa.

Poner a hornear a 180° unos 15 minutos, dejar secar unas dos horas.

Luego pintar con la témpera.



7. Dibujos en 3D (relieve)

Objetivo: Favorecer destrezas motrices finas en estudiantes.

Edad: 5 años en adelante.

Materiales:

- 1 taza de harina
- $\frac{3}{4}$ taza de agua
- 2 cucharaditas de sal
- 2 cucharaditas de polvos de hornear o bicarbonato.
- Témpera y pincel o colorantes artificiales de cocina.
- Trozo de cartón
- Bolsita plástica pequeña (puede ser ziploc o similar) o jeringa de plástico sin aguja (las de jarabe para niños)
- Microondas

Instrucciones:

Para la masa, mezclar los ingredientes secos (sal, harina, bicarbonato) e ir agregando agua de a poco formando una masa homogénea, sin grumos.

Separamos la masa en varias porciones, si tenemos colorante artificial le echamos diferentes colores a cada porción de masa (si no tiene colorante omitir este paso).

Tomar la bolsa y cortar un agujero pequeño en una esquina. Colocar dentro de ella una porción de masa y apretar suavemente para que vaya saliendo.

Dibujar un diseño en el cartón de base, el niño/a debe intentar seguirlo colocando la masa encima. Luego colocar el cartón dentro del microondas por 30 o 40 segundos y la masa crecerá.

Dejar secar la masa y si se quiere, pintar con témpera y pincel.



8. Lava juguetes

Objetivo: Favorecer destreza manual en estudiantes.

Edad: 4 a 8 años

Materiales:

- Jabón líquido
- 2 recipientes de plástico grandes
- Agua
- Esponja o cepillo de dientes en desuso
- Juguetes lavables
- Delantal o ropa q se pueda mojar
- Toalla pequeña (de manos)

Instrucciones:

Se ubican los dos recipientes, uno con agua con jabón y otro con agua limpia.

El niño debe ir lavando los juguetes refregándolos con el cepillo o esponja en el agua con jabón y enjuagarlos en el agua limpia, posteriormente secarlos con la toalla.



9. Formas con porotos

Objetivo: Favorecer coordinación óculo-manual en los estudiantes.

Edad: 4 años a 8 años

Materiales:

- Cartulina, cartón u hojas de papel
- Lápiz de cualquier tipo
- Pegamento (de preferencia cola fría) o stickfix
- Porotos o lentejas, también se pueden utilizar bolitas de papel

Instrucciones

En la hoja de papel, cartón o cartulina, que servirá de base, se dibujarán diversos trazos, ya sean rectos, curvos o en zigzag, en caso de ser niños pequeños (4 o 5 años) es recomendable que el adulto realice estos dibujos. Después, el niño debe ir aplicando el pegamento sobre la forma y pegando los porotos siguiendo la figura trazada.

En caso de ser niños más grandes (6 a 8 años), el dibujo puede realizarlo él mismo, formando no solamente trazos, sino que también dibujos, caritas, u otros de interés. Luego se deben pegar los porotos (o bolitas de papel) sobre la forma trazada hasta completarla.

Cuando ya esté seco, se puede pasar con un pincel, una capa de cola fría al trabajo para que quede más resistente y brillante (esto es opcional).



10. Contando con texturas

Objetivos: Favorecer reconocimiento de números y conteo.
Favorecer percepción táctil.

Edad: 4 a 7 años

Materiales:

- 10 Palitos de helado o bajalenguas
- Materiales de diferentes texturas (tales como botones, algodón, fideos, clips, lentejuelas, bolitas de papel confort, trocitos de velcro, pedacitos de lija, retazos de tela, etc.)
- Lápiz, preferentemente plumón o scripto
- Pegamento (cola fría o stickfix)

Instrucciones:

Escribir en cada palito de helado un número del 1 al 10, sin repetirlos.

El estudiante debe pegar en cada palito la cantidad de objetos correspondientes a la cantidad escrita. Por ejemplo, si el palito tiene escrito un 3, el estudiante debe elegir tres elementos y pegarlos en ese palito.

Realizar el mismo procedimiento con todas las cantidades indicadas.



11. Aprendiendo a hacer trazos

Objetivo: Favorecer aprendizaje de trazos.

Edad: 4 a 5 años

Materiales:

- Hojas de papel
- Lápiz grafito
- Lápices scripto o plumón

Instrucciones

En una hoja de papel se dibujarán 4 círculos en el borde derecho y un círculo en el borde izquierdo, como se muestra en la figura 1. Posteriormente el niño/a debe unir esos puntos de izquierda a derecha con una línea en ondas, intentando llegar desde el punto ubicado en el lado izquierdo a uno de los puntos ubicados al lado derecho y repetir esta acción con todos los puntos, como se observa en la figura.

Repetir la actividad, ubicando los puntos en el lado contrario, como se indica en la figura 2, pidiéndole al niño/a esta vez que una desde el punto que se ubica en el lado derecho con los puntos que se ubican en el lado izquierdo, también, se le puede solicitar que utilice otro trazo, como un trazo recto o en espiral.

Esta actividad es recomendable repetirla en varias ocasiones. Además se puede preguntar al estudiante, que puntos están a la derecha o a la izquierda, ayudándolo a identificar lateralidad.

