



## ACTIVIDADES PARA NIÑOS/AS DE 6 A 10 AÑOS

Por la cuarentena que está experimentando la isla como parte de la pandemia del coronavirus recomendamos a los padres/madres y cuidadores de menores que desarrollen un nuevo horario familiar que brinde estructura y promueva una sensación de normalidad. Cree rutinas o mantenga algunas de las que ya existían, por ejemplo, desayunar, levantarse y acostarse a una hora determinada todos los días, determinar un periodo de estudios, un periodo de juegos libres, un periodo determinado para los electrónicos, etc. Lo más importante a recordar es que durante este periodo de cuarentena y más que nunca usted debe involucrarse activamente en estas nuevas rutinas, además de hacerlas cumplir, ser modelo y sobre todo disfrutar de un tiempo en familia que nunca antes había tenido.

A continuación compartiremos algunas actividades que puede realizar con sus hijos/as de seis a diez años:

- **Juegos de mesa**
- **Concierto en familia:** pongan su música favorita y ofrezcan un “concierto familiar”
- **Boliche (bowling) con botellas de agua:** coloque las botellas en el suelo. Alínielas en forma de triángulo y con alguna bola que tengan en la casa intenten derrumbar el mayor número de botellas (latas, etc.).
- **Juego de disfraces**
- **Dibujando a tu persona favorita**
- **Dibuja tu lugar favorito**
- **Jugar “memory” en familia**
- **Brincar cuica**
- **Bailar “hula hoop”**
- **Jueguen al “veo veo”**
- **Juego enano-gigante:** Una persona será la encargada de decir las palabras “enano” o “gigante”, aumentando cada vez la velocidad. Los niños tienen que levantarse y alzar las manos cuando se diga la palabra gigante y agacharse cuando se diga la palabra enano.