



VACACIONES EN CUARENTENA QUEDATE EN CASA Y DISFRUTA

Guía para sextos y 1003

Propósito de esta guía es dar algunas estrategias lúdicas que permitan a los padres de familia y a los estudiantes reinventarse otra forma de pasar vacaciones sin salir de casa, por todas las consecuencias que nos ha traído la aparición del virus Covid 19 que no nos permite disfrutar de unas vacaciones al aire libre y poder viajar con nuestros hijos a otras partes de la ciudad o fuera del país.

Sin embargo debemos ser positivos frente a estos tiempos, ha sido una experiencia que nos ha permitido reinventarnos nuevas formas de asumir, la vida social de otra forma diferente para poder proteger nuestras vidas y la de los demás.

Las vacaciones en cuarentena no tienen que ser un sufrimiento. Con todas las clases en línea, tareas y cursos online muchos han tenido que pasar la cuarentena pegados a la computadora, pero esto cambiara en las vacaciones porque en estos días podrán relajarse y disfrutar de actividades como:

1 Maraton de Series: podría parecerte que ya viste todo lo interesante streaming pero te aseguro que no es así. Las vacaciones ameritan maratones extremos y para le vamos a recomendar que dejes de lado las películas y le eches un vistazo a la serie de las distintas plataformas online.

2 Fiesta de Disfraces en Línea: desempolva tu traje más extravagante arréglate a la perfección y conéctate en tu aplicación video llamadas favoritas para armar una verdadera fiesta de disfraces virtual con tus mejores amigos. Una recomendación es que hagas tu disfraz tú mismo puedes buscar los elementos más inesperados y utilizar tus mejores habilidades manuales para crearlo. Así podrás pasar varias horas creando el mejor disfraz de la historia, algo que no pasaría si no tuvieras tanto tiempo casa.

3 Remodelación Time: En los últimos días han pasado tanto tiempo en su habitación que un cambio a nadie le vendría mal. Inspirarte en Pinterest y buscar dar un extreme makeover a su habitación puedes simplemente cambiar los muebles de lugar y reacomodar tus cosas en lugares distintos o puedes invitar un poco más y cambiar el color de las paredes y hasta la de los muebles.

En YouTube puede encontrar muchos tutoriales de como pintar paredes de forma única o hasta como darle una nueva vida a los muebles que no te guste tanto. Esta será una de las actividades de las vacaciones en cuarentena cuyos resultados podrán disfrutar más adelante.

4 Tik Tok En Familia: si está encerrado con tu familia y ya han llegado al punto de no saber que más hacer aprovecha este tiempo libre que podrán pasar juntos durante las vacaciones en cuarentena para volverse virales en las redes sociales.



SECRETARIA DE EDUCACION DISTRITAL
Colegio Nacional Nicolás Esquerro IED

PEI: EDIFICANDO FUTURO
RESOLUCION 2562 DEL 28 DE AGOSTO DE 2002
NIT: 899.999.139-4
DANE: 111001010910



En Tik Tok podrá encontrar muchos sketches en los que toda la familia puede participar y seguro pasaran grandes momentos practicando y aprendiendo cada parte del diálogo.

5 Campamento en Casa: Nunca es tarde para ser niño estas vacaciones en cuarentena podemos aplicar un típico juego de la infancia y armar nuestro campamento en casa. Invita a su familia a participar en esta actividad los requisitos son una casa de campaña o una manta que pueda utilizar de cada de campaña, un poco de espacio en la sala o le patio y desconexión total del celular. Cuenta historias de terror prepara snacks de fogata (que puedan calentar en el fuego de la estufa y pasen tiempo juntos sin preocuparse por los horarios y las notificaciones.

6 Comienza una Saga Literaria: Gracias algunos apps en puedes leer miles de libros en línea. Ahora te vamos a recomendar no solo buscar una buena novela para entretenerte, durante estas vacaciones de cuarentena te quero retar a terminar alguna de las sagas de ficción más populares de los últimos años.

Puedes elegir desde los juegos de hambre, hasta la saga canción de hielo y fuego (Juego de tronos) el reto es que termines todos los libros de la colección antes de que termines las vacaciones, aunque si no logras puedes continuar leyendo durante el resto de la cuarentena.

7 Tutoriales de Fotografía: Todos los que aman tomar fotografías para sus redes sociales y las vacaciones de cuarentenas es el mejor momento para mejorar tus imágenes no es necesario que te unas a un curso estructurado de You Tube ya podrás encontrar videocursos que te explican desde cómo sacarle todo el potencial a la cámara de tu celular (sin necesidad de comprar los Smartphone más caro del mercado). Hasta como aprender a utilizar camaras profesionales.

8 Día Musical: ¿Qué sería de la vida sin la música? Es una de las artes que nos ayuda expresarnos sin importar nuestro estado de ánimo y que además ponen mucho ritmo a nuestra vida, por lo que también proponemos un día musical para esto podemos recurrir a diversas actividades: desde tener música en casa todo el día, hasta hacernos recomendaciones musicales unos a otros, para así fortalecer más nuestra relación y conocer mejor los gustos de cada miembro de la familia

9 Día del Baile: se puede trabajar desde danzar libremente por toda la casa hasta un concurso de baile (puede ser gracioso o creativo) este día se trata de movernos al ritmo de nuestras canciones favoritas mientras la pasamos bien en familia.

10 Día de Arte: si los hijos suelen disfrutar de las actividades como manualidades o pintar o colorear un día de arte les vendrá como anillo al dedo. En el podemos dedicar nuestra tarde o mañana a realizar actividades que nos ayuden a estimular la creatividad e imaginación de los niños. Además de divertirse, a través del arte los niños podrán también expresar mejor sus emociones y comunicárnoslas haciendo que todo el proceso de entender y sobrellevar la cuarentena por coronavirus sea más fácil para ellos.



SECRETARIA DE EDUCACION DISTRITAL
Colegio Nacional Nicolás Esquerro IED

PEI: EDIFICANDO FUTURO
RESOLUCION 2562 DEL 28 DE AGOSTO DE 2002
NIT: 899.999.139-4
DANE: 111001010910



11 Día del gran torneo: Otra actividad que nos encanta hacer en familia son los juegos de mesas la idea es tener una serie de juegos de mesa a realizar durante el día ya sea solo por diversión para ver cuantos pueden jugar en determinado tiempo o bien organizar un maratón de juegos, en donde se vayan sumando los puntajes y el ganador obtenga un premio, que puede ser desde algo físico hasta ser quien decida qué cenarán o comerán el día siguiente (y aprovechar para cocinarlo en familia).

12 Día del explorador: Toma un mapa y comienza a vagar por el mundo de forma virtual, ya sea anotando sitios a los que le gustaría visitar, o bien conociendo lugares emblemáticos del mundo a través de videos que les harán viajar en familia sin salir de casa.

13 Día de la pijama: La flexibilidad también es importante en la cuarentena para descansar un poco de la rutina y actividades, se trata básicamente de permanecer en pijama durante todo un día para pasarlo cómodo en familia y de la forma más relajada posible lo más importante es sentirse tranquilo por lo que un día donde la comodidad y relax sean prioridad, no nos cae mal a nadie.

14 Para los adolescentes también pueden realizar actividades que les puedan ayudar a cambiar las rutinas de trabajo académico. Como: hacer yoga, jugar a la jenga con toda la familia, jugar bingo, cartas, realizar sopa de letras, zudocos, realizar deporte en el parque teniendo en cuenta los protocolos de bioseguridad que se deben tener en estos tiempos de pandemia, juegos de computador o en línea que más prefieras visitas a museos, y poder disfrutar las actividades que tiene el Instituto Recreación y Deporte en forma virtual karaoke, caiga en nota la n sobre todo las actividades que más les encante hacer para fortalecer nuestra salud mental y la convivencia con la familia.
Espero que estas actividades les ayuden en familia a reinventar las vacaciones en casa.

Tomado de los artículos: “Quédate en casa 11 ideas y temáticas para hacer menos monótona la cuarentena”.

“Vacaciones de cuarentena quédate en casa y disfruta.”

Atentamente

Gladys Teresa Mendoza B.

Orientadora Escolar grados sextos y 1003