



## FAMILIA UNIDA EN LO PRESENCIAL, AMIGOS UNIDOS EN LO VIRTUAL

*Cómo vivimos la cuarentena preventiva en familia*



### Lenguaje Inclusivo:

Si bien en este documento no se utiliza un lenguaje inclusivo en toda su extensión, declaramos que la utilización de este lenguaje es fundamental para visibilizar los géneros femenino y masculino. Al usar vocablos en masculino lo hacemos con el sentido incluyente de ambos géneros, por ejemplo: los niños, los adolescentes, los papás.

# ESTIMADAS FAMILIAS DE NUESTRA COMUNIDAD VOLANDO EN V



Esperamos que, ante la contingencia en la que se encuentra nuestro país y el mundo, ustedes se encuentren bien, junto a sus seres queridos. En estos tiempos como Fundación Volando en V, la cual trabaja en la promoción de convivencia escolar positiva y cultura de buen trato, deseamos poder contribuir con un granito de arena para sobrellevar el panorama actual, y seguir trabajando en la convivencia positiva en todos los contextos.

En estos momentos pueden aflorar muchos sentimientos distintos, como ansiedad, sensación de aislamiento, miedo, etc., que podrán afectar la convivencia entre los miembros de la familia, haciendo más que relevante el fortalecer los vínculos con quienes nos toca estar en cuarentena.



Es por esto que proponemos un plan ante la contingencia de salud: para trabajar, tanto en la convivencia presencial como en la convivencia virtual.

Es por ello que ponemos a su disposición un set de actividades para ser llevadas a cabo en sus hogares junto a sus hijos, potenciando los momentos que puedan vivir juntos, ya sean lúdicos o reflexivos, cultivar los tres sellos que son pilares de nuestra Fundación:

## Tolerancia

al pasar más tiempo del habitual con la familia, se generen ciertos roces y debemos, en tolerar y respetar la diferencia.

## Empatía

nuestros actos se deben acompañar del ejercicio de ponernos en el lugar de la otra persona y considerar el sentir del otro

## Perdón

valor fundamental que nos permite avanzar hacia una meta familiar común, a pesar de los tropiezos.



Si nos preguntamos ¿quién es responsable de mantener la convivencia positiva dentro del hogar?, pues la respuesta es fácil, la responsabilidad la tenemos todos.

Sumado a las actividades que adjuntamos, aprovechamos de contarles que, desde el **jueves 19 de marzo**, estaremos subiendo en nuestras redes sociales estas actividades y, a la vez, desafíos y tips de sana convivencia virtual. Estas publicaciones se realizarán todos los días, así que, si aún no nos siguen, nuestro Instagram es [@volandoenv](#).

Esperamos poder contribuir a cada uno de ustedes.

Cariños,  
Fundación Volando en V

# FAMILIA UNIDA EN LO PRESENCIAL



Tal como proponemos, es fundamental que, durante estos días en casa, puedan aprovechar de seguir trabajando en construir maneras de relacionarse positivamente y continuar promoviendo el desarrollo de una comunidad unida en todos los espacios donde se interactúa.



Puede ser que, a pesar de que constantemente se pongan las energías en generar espacios de encuentro familiar, esto se puede ver dificultado por lo ajetreada que es la rutina diaria. Es por esto que la invitación es a aprovechar este espacio de encuentro familiar para conocerse y vincularse más. Siempre va a estar en cada uno, la manera en que se mira el vaso, ¿está medio lleno o medio vacío? Se pueden tomar estas recomendaciones de cuarentena preventiva como un encierro o como una oportunidad de reencontrarse con la familia, conocerse de manera más profunda, generar instancias de unión, juego y conversación.

Por ello proponemos una serie de actividades para realizar día a día en familia, con dos focos etarios, para familias compuestas en su mayoría por niños y para las que tienen integrantes adolescentes. Vale señalar que cada niño, adolescente o los mismos padres, van a “engancharse” distinto, dependiendo del interés que tenga en la actividad, así que se deben entender como una alternativa nada más, que ustedes pueden modificar y adaptar según crean que la familia va a disfrutar más.



## DÍA

## NIÑOS Y NIÑAS

## ADOLESCENTES

1

### Construcción de escudo

Construir un escudo contra el coronavirus. Para esto se puede utilizar materiales reciclados (papel de diario, cajas de cartón, rollo de papel higiénico, etc.). Luego utilizarlo para algún juego, por ejemplo, superhéroes defendiendo al mundo. Esta actividad promueve utilizar la creatividad y habilidades plásticas. Además se puede introducir la importancia de reutilizar y ayudar al planeta.

### Relax

Buscar imágenes de mandalas en internet. Imprimirlas o calcarlas y luego armar una zona de relajo en algún lugar de la casa, con cojines y mantas en el piso. Cada cual elige cual mandala pintar. Para acompañar la actividad poner música relajante. Con esta actividad favorecemos que se tengan espacios de calma y recreación.

2

### Competencia de borrarse el bicho

Dibujar con un plumón o lápiz de pasta, en la mano de todos los integrantes de la familia, un bicho que simbolice el coronavirus. Esto debe hacerse a primera hora de la mañana. Luego, a medida que va pasando el día, potenciar el lavado de manos, con la motivación de ir borrando el dibujo. Cada noche revisar si el bicho se borró e ir acumulando puntos diarios. Fijar una cantidad de días y recompensar luego a quien tenga más puntos. Con esta actividad potenciamos el hábito de higiene y a la vez la perseverancia por el objetivo que se propongan.

### Picnic

Lo que iban a comer, lo comemos en formato picnic. Este lo podemos hacer despejando un área de la casa y poniendo un mantel en el piso, transformando nuestra hora de almuerzo habitual en un picnic y con ello favorecemos espacios de encuentro en los momentos más cotidianos.

3

### ¿Cómo me veo?

Asignarle a cada integrante de la casa, otro miembro familiar, y entregarle la tarea de que le elija la ropa y el peinado que llevará durante el día. Luego sacarse una foto para conmemorar el momento. En esta actividad potenciamos el espacio de esparcimiento y de conexión familiar.

### ¿Qué vemos?

Elige una serie o documental que puedan ver en familia y propónganse ver un capítulo diario, dejando un tiempo reservado para esta actividad. Con esta actividad potenciamos el conocer los intereses de los demás y compartir un espacio entre todos.

## DÍA

## NIÑOS Y NIÑAS

## ADOLESCENTES

4

### La fuente de los buenos deseos

Reunir a todos y hacer una lluvia de frases positivas y cosas que les gustan de su familia. Luego escribirlas en papeles. Cada uno debe aportar entre 3 y 5 cosas. Cuando se reúnan en la noche, sacar una frase al azar y leerla en voz alta.

Frases sugeridas:

- Lo importante de nuestra familia no es vivir juntos, sino que estar unidos.
- Nunca te rindas, a veces la última llave es la que abre la puerta.
- El camino al éxito es la actitud.

Esta actividad promueve el darse el espacio reflexivo en torno a aportes positivos y permite que se finalice el día “con un gusto dulce”.

### La Olla

En algún momento del día en que esté reunida toda la familia, cada uno debe elegir tres frases que representen situaciones vividas como familia, chistes internos o descripción de cada uno. Luego, introducir estos papeles en un recipiente y formar dos grupos. Los turnos son de a un minuto y deben intentar adivinar la mayor cantidad de contenido posible. En la primera vuelta se debe describir lo que sale en el papel, sin mencionar directamente lo escrito. En la segunda ronda se debe actuar. Y en la tercera ronda se tiene que decir solamente tres palabras para describirlo. Recordar, cada ronda es de a un minuto y los equipos van por turnos adivinando. Quien logre adivinar, en la totalidad de los tres turnos, la mayor cantidad de frases o palabras gana. Esta actividad permite recordar cosas importantes para la familia, que han ido formando una identidad compartida, la cual es importante reconocer para sentirse más unidos.

5

### Retratémonos

Cada uno debe anotar en un papel una persona de la familia (puede ser de la familia extensa). Luego deben sacar un papel y dibujar a quien les haya tocado. Luego los otros deben adivinar quién es. Con esta actividad podemos trabajar en la imaginación y en visibilizar la imagen que tienen otros de cada uno.

### Proyecciones

Jugar con todos los que estén en la casa a pensar en qué creen que estará cada uno en 5 años más y que habrá pasado en el transcurso de esos años. En una hoja de oficio poner el nombre de cada integrante y que todos vayan escribiendo lo que proyectan de él. Luego ir leyéndolos por turnos y entregar a cada cual el papel de su proyección. Por medio de esta actividad podemos potenciar el conocer la visión que tiene cada uno sobre el futuro del otro y analizar lo que están proyectando en los demás.

## DÍA

## NIÑOS Y NIÑAS

## ADOLESCENTES



6

### A ojos cerrados

Buscar un papel lo más grande posible. Tapar los ojos de uno de los integrantes y entregarle un lápiz, haciendo uso de este de manera libre, guiarlo para que se mantenga dibujando dentro del papel. Luego entre todos decir a qué se parece la imagen. Cada uno hace el ejercicio de garabateo, repitiendo la actividad. Fortalece la creatividad y el trabajo en equipo.

### Oh na na na

Buscar este video en youtube <https://www.youtube.com/watch?v=jhd9XD2BUJY> e imitar la coreografía. Cuando ya la hayan logrado hacer, grabarse y subirlo a las redes sociales.



7

### ¡Cocinemos!

Buscar una receta de alguna preparación dulce que les guste a todos y cocinarla en familia, esto se tiene que lograr buscando los ingredientes que hay en casa y aprovechando al máximo lo que se tiene disponible. Esta actividad genera un espacio donde cada uno puede aportar, utilizando la metáfora de que cada ingrediente es crucial para que la receta funcione.

### Guantes challenge

Envolver bien un objeto con papeles reciclados, de diario o con lo que tengan. Sentarse en círculo alrededor del paquete y por turnos, cada uno debe intentar abrirlo. La dificultad es que tendrán 20 segundos por turno y deben tener puestos dos guantes de cocina en las manos (si es que hay solo un guante, con la mano libre agarrar el objeto y con la otra, que tiene el guante puesto, intentar abrir el paquete). El que gana queda libre de lavar los platos o puede pedirle un favor a quien quiera. Esta actividad permite hacer un break en el día y transar los deberes cotidianos por medio de un juego.



8

### Juegos de mesa

Buscar aquellos juegos de mesa que quizás están olvidados en el fondo del clóset. ¡A buscar! Si es que no tienen en casa, se puede jugar al bachillerato o al gato. Esta actividad ayuda a manejar la tolerancia a la frustración y el manejo de los impulsos.

### Cuidado abajo

Elegir una frase divertida y cotidiana, de cualquier tipo. Cuando alguien la mencione, todos deberán hacer una sentadilla, excepto el que la haya dicho. Es una actividad simple, que distiende el día a día.

DÍA

NIÑOS Y NIÑAS

ADOLESCENTES

9

### Desde los inicios

Armar una línea del tiempo de cómo parte la historia familiar. Desde cómo se conocieron los abuelos, donde nacieron los papás, en qué colegio iban y qué les gustaba hacer cuando pequeños. Indagar en la relación con los hermanos, etc.

Esta actividad ayuda a que los niños conozcan más sobre sus orígenes y establezcan conexión entre su historia actual y la de sus papás.

### Escoba challenge

Seguimos con la tónica de los challenge y en esta oportunidad, se juega con el escobillón que tengan en casa.

Para esto hay que buscar un espacio libre e intentar que el escobillón se mantenga de pie sin estarla afirmando.

Graben este reto y súbanlo a las redes sociales.

### Twister

En caso de tener un twister, poner la alfombra de este en el piso. De no tenerla, recrear una poniendo círculos de los 4 colores en el piso y jugar a este entretenido juego. Cada cual va nombrando donde deben poner el pie y donde las manos. Este juego permite hacer una actividad lúdica y favorecer el movimiento.

### Shh, no digas eso

Definan dos palabras prohibidas como familia. Cuando estén juntos, quien diga cualquiera de las dos, tendrá que cumplir una penitencia, que definan entre todos. Te aconsejamos que sean palabras utilicen a menudo. Es una actividad simple, que distiende la reunión en familia.

### Tararea

Dividirse en grupos (dependiendo de la cantidad de participantes). El integrante de uno de los grupos deberá poner una canción que se sepa. La gracia es que solo él estará escuchando la canción y deberá tararearla para que los otros la adivinen. Gracias a esta actividad podemos generar espacios de alegría y distensión.

### Cine en tu casa

Haz cine en tu casa. Cierra las cortinas y genera un espacio oscuro. Reúne a toda la familia y elijan una película que sea del gusto de todos. Con esta actividad aprovechamos de compartir entre todos y comentar los gustos cinematográficos de cada uno.

## DÍA

## NIÑOS Y NIÑAS

## ADOLESCENTES

1 2

### ¿Pesquemos hielo?

Para realizar este experimento necesitarás un vaso de agua, cubos de hielo, sal y un cordel. Pon varios cubos de hielo en un vaso con agua. Luego introduce un extremo de la cuerda sobre los cubos de hielo. Rocía un poco de sal encima. Esperar 2-3 minutos y tratar de levantar la cuerda. Averiguen como familia por qué sucede esto. Favorece el espacio de pensamiento científico y creatividad.

### Nuestras raíces

En un papel amplio o varias hojas pegadas, dibujen el árbol genealógico familiar. Es una instancia para compartir e indagar sobre la historia familiar y los orígenes de la familia.

1 3

### La moneda

Formar un círculo y sentarse. Debe estar un integrante en el centro del círculo y tiene que estar con los ojos vendados. Quienes están sentados en alrededor se irán pasando una moneda, mientras suena una canción de fondo. Una vez que la música se detiene, uno se queda con la moneda. Todos se llevan las manos a la espalda y el que está en el centro se descubre los ojos. Deberá adivinar quién se quedó con la moneda, si no lo hace debe cumplir una penitencia. Si es que lo descubre, quien tenía la moneda debe cumplir una penitencia y pasar al centro. Esta actividad permite jugar en familia.

### Que no caiga, que no toque el suelo

Inflar un globo y lanzarlo al aire. Entre todos se debe evitar que el globo toque el piso. En caso de que se caiga al piso, quien haya sido el último en tocarlo, cumple una penitencia acordada por todos (por ejemplo hacer 10 lagartijas, traerles un vaso de agua a todos, abrazarlos, etc.). Esta actividad permite generar, por medio de una actividad simple, el esparcimiento y entretenimiento.

1 4

### Grullas

Buscar un tutorial en Youtube, sobre cómo hacer grullas en origami. Verlo con los niños y luego, con cuadrados de papel y unos hilos, comenzar a fabricarlas. Se pueden hacer tantas grullas como quieran y luego pueden amarrarlas a un cordel y colgarlas en alguna parte de la casa. Esto promueve el trabajo de lo manual.

### Dele Alli Challenge

Sacarse una foto siguiendo el challenge de Dele Alli, famoso futbolista que celebra sus goles de esa manera. Buscar en google el challenge y sacarse una foto haciéndola todos juntos. Luego compartirla en las redes sociales. Así nos conectamos con la manera en la cual los adolescentes interactúan en las redes sociales y compartimos su mismo idioma.

## DÍA

## NIÑOS Y NIÑAS

## ADOLESCENTES

15

### Lectura bajo sábanas

Simular estar acampando y oscurecer una pieza. Elegir algún libro que sea de interés y leerlo con una linterna. Favorece el gusto por la lectura y hacerlo de una manera más lúdica.

### ¿En qué te ayudo?

Para fortalecer nuestro trabajo de solidaridad en comunidad, en la mañana asignarle a cada uno, otro integrante familiar, al cual deberán hacerle un favor durante el día. Este tiene que ser inesperado y sin avisarle cuando será, para mantener el factor sorpresa. Así podemos trabajar en la empatía y en ser serviciales.

# AMIGOS UNIDOS EN LO VIRTUAL



Un importante factor dentro de la cuarentena es la percepción de aislamiento social, dado que, al estar permanentemente en casa y no compartir presencialmente con las otras personas que usualmente se hacía, se puede generar ansiedad, nerviosismo, pena e inquietud, en especial en los estudiantes, ya que ellos tuvieron una o dos semanas de clases donde probablemente interactuaron, jugaron, disfrutaron, pelearon o discutieron y vivieron diferentes experiencias que les puede haber dejado sensaciones que ahora no saben cómo continuar de manera normal. Como familia, es necesario indagar en el sentir de los hijos y como adultos debemos contribuir en la búsqueda de alternativas para que los jóvenes puedan sentirse mejor.

Es útil poder identificar la emoción con la que está él en este minuto y desde ahí, extrapolarlo a la situación de tensión que se puede estar viviendo por el panorama general, indagar cómo esta sensación podría llegar a afectar el cómo se estaba sintiendo los primeros días de clases.

En caso de que sean sensaciones positivas o negativas, se puede buscar entender cuál fue su interacción con los compañeros y amigos, cuales fueron sus sensaciones durante estas dos semanas, visibilizar el panorama de la vuelta a clases, etc.

Podemos analizar cómo abordar con ellos, lo que están queriendo hacer o decir, qué quieren y qué necesitan transmitir. Para esto es útil preguntarse ¿cómo le puedo ayudar si está con estas sensaciones? ¿Cómo lo puedo acompañar para favorecer a que no se aisle en este período?

Para esto proponemos conectarse con sus hijos en tres direcciones:

1

Aprovechar este espacio para conversar sobre las redes sociales.

2

Ayúdalos a mantener las relaciones con sus compañeros y amigos.

3

Cómo mantener buenas relaciones a través de las redes sociales.

# 1

## Aprovechar este espacio para conversar sobre las redes sociales

Una forma de saber cómo están tus hijos y cómo se desenvuelven con sus pares, es conversando con ellos sobre las redes sociales existentes, de qué sirven, para que las usen, quienes las usan, y en especial cómo las ocupan ellos. Por ejemplo, podemos saber que TikTok es una aplicación de video cortos en los que los jóvenes interactúan desde sus tendencias personales, actividades cotidianas y actuaciones que transmiten un valor, pero efectivamente no sabemos qué valores se transmiten, no sabemos si hay presencia de ciberacoso u otras situaciones que ocurren en las redes sociales.

Para lograr esto es fundamental:

### A



Lograr la **conexión** para que sus hijos les quieran explicar el uso de algunas aplicaciones.



Intentar conocer las más usadas como **TikTok**, **Instagram**, **Snapchat**, o aquellas que te generen curiosidad.



Es importante no solo saber de qué tratan estas aplicaciones, sino que **saber cuál es su tipo de interacción** en estas.

### B



Enfocate en mantener su **privacidad**, no invadir con preguntas directas, sino que enfocadas en el uso de la aplicación.



Preguntarles **si está todo bien** con esa red social, si le han dicho algo o ha hecho algo de lo que quiera hablar.



Si percibimos **incomodidad**, busquemos otro momento para hablarlo.

### LA POSTURA DEBE SER

# 1

Curiosa acerca del uso

# 2

Con cautela

# 3

Intentando conectar con sus intereses



# 2

## Ayúdalos a mantener las relaciones con sus compañeros y amigos

La segunda dirección, consiste en apoyarlos y acompañarlos en lo virtual, ya que es importante para ellos mantenerse comunicados con sus amigos, a pesar de no poder verlos de manera presencial. Esto los puede ayudar a reconectarse con sus compañeros, si ellos quedaron con ganas de volver al colegio, el usar las redes y comunicarse con sus amigos puede bajar la frustración o ansiedad, y si por otro lado, quedaron con alguna mala sensación, el uso de las redes también puede los puede ayudar a sentirse parte del grupo y bajar su ansiedad, nerviosismo o tristeza. Esto principalmente cuando nuestros hijos e hijas son pequeñas y no acceden de manera fácil y rápida como los adolescente.

Para lograr esto es muy importante:

### A

Incentivar que tomen contacto con sus compañeros:



Si no tiene redes sociales, facilitarle vía de comunicación.

### B



Monitorear que exista contacto, preguntarles si han sabido algo de sus amigos.

### C



Ser mas flexibles con el uso de la tecnología.



Permitir más uso del común en el día a día, esta es su manera de seguir en contacto.



Siempre tomando los resguardos de monitoreo y de supervisión.

### D



Estar preguntando en el grupo de whatsapp de padres cómo se encuentran.



Ver en conjunto como pueden acompañar a los otros desde la distancia.

# 3

## Cómo mantener buenas relaciones a través de las redes sociales

Del uso de las redes sociales podemos concluir que son un arma de doble filo, ya que pueden, por un lado, ayudar a mantener las relaciones o, por otro, pueden hacer que aparezcan conflictos o dificultades en las amistades. Es importante que los jóvenes tengan claro cómo mantener una convivencia positiva en las redes sociales.

Para lograr esto es muy importante:

### A



Ser un ejemplo a seguir, en la manera en la cual se expresan, lo que comentan y la información que transmiten.



Ellos enfrentan el mundo en la manera en la cual se les enseña a hacerlo.

### B

Fortalecer la idea de que antes de comentar o subir algún contenido, responder a las siguientes interrogantes:

¿ Es buena onda ?

¿ Es verdad ?

¿ Aporta ?

Si la respuesta es



Puedes publicar

No publiques

Es importante hacer el trabajo de que entiendan que el transmitir algunos contenidos pueden pasar a llevar a otros en algunos casos.

Este es un “mantra virtual”.

