

Queridas familias*

Para que en estos momentos inusuales, “no se le caiga el techo encima”, aquí le tenemos algunas ideas para ustedes.

Deporte y ejercicio

- **Hagan deporte juntos** y manténganse en forma: con caminatas, videos de YouTube, baile, saltar, saltar la cuerda, etc. Mientras más miembros de la familia participen, pues más grande será el factor divertido. El internet les ofrece numerosas ideas para copiar. Nuestro consejo favorito:
 - ALBAs Lección diaria de deportes para guarderías, niños y adolescentes de primaria y secundaria
<https://www.youtube.com/playlist?list=PL9H8VPpyaFzOU7WShhUg25QyolQrt7MSx>
 - FIT FOR FUN: Ejercicios en alemán
<https://www.youtube.com/user/fitforfunonline>
- 2. **Salgan a caminar con sus familias** –La primavera se acerca, los días se están calentando lentamente y el sol esta muy agradable. A pesar de la pandemia (Covid-19) el sol es muy bueno para nosotros. Como los parques infantiles son actualmente tabú, pues tienes la oportunidad de explorar el bosque más cercano o caminos de tierra junto con tus padres .
- 3. Si caminar le sale aburrido, pues pruébalo con **Geocaching**: Es una búsqueda de tesoro con ayuda del GPS (Sistema de Posicionamiento Global). Los lugares para esconderse se publican en Internet según las coordenadas geográficas y luego se pueden buscar con un receptor GPS (también puede simplemente usar su teléfono móvil). Es un tipo de búsqueda del tesoro. Los lugares para las monedas ocultas están en todas partes: en la ciudad, en pequeños pueblos o en medio de la naturaleza.
<https://www.geocaching.com/play>
- 4. Conviertan el apartamento en un "**Parque infantil cubierto**" :
 - Construya un curso de obstáculos (Parcour) para saltar, sellar, escalar o equilibrar.

- Indoor-Bowling: 10 botellas de plástico vacías y una pelota de tenis, ya tienes una bolera justo en la sala de estar o allá donde no haya porcelana.
- Jugar voleibol con un globo. Una cuerda se puede tensar como una red.
- El suelo es lava: una especie de carrera de obstáculos donde el suelo no debe ser tocado.
- Disco en la casa con stop dance: el DJ de repente apaga la música y todos tienen que petrificarse hasta que la música continúe.
- Construya una cueva y quizás haces un picnic allí.

Cocina y jardín

5. **Hornear y cocinar juntos.** Muchas ideas de recetas les ofrece Chefkoch:
 - <https://www.chefkoch.de/> o la aplicación Chefkoch en Google Playstore o en la Appstore del iPhone.
6. **Siembra berro y otras plantas,** que germinan rápidamente. El crecimiento de las plantas nos muestra como pasa el tiempo. Luego puedes cocinar con las hierbas y plantas que estén grandes.
7. **Jardinería juntos.** A partir de semillas de frutas y verduras también puedes intentar cultivar nuevas plantas. Ya sea en su propio jardín, en el balcón o en el alféizar de la ventana. Cuida las plantas existentes, las trasplanta, observa cómo crecen o planta de nuevo nuevas plantas.

Escuela y tarea

8. **Ayuda con la tarea o para repetir algo,** pueden obtenerla de sus padres, de sus amigos por teléfono o de nuestros ayudantes familiares y, por supuesto, de sus maestros. A menudo puede encontrar ejercicios en el Internet también, por ejemplo aquí:
 - Lernen online – principalmente para matemáticas y alemán <https://www.ilern.ch/>
 - El proyecto "Corona School" conecta a los alumnos con estudiantes quienes ayudarán a los padres con un apoyo virtual de aprendizaje durante este tiempo: <https://www.corona-school.de/>
 - Canales de YouTube para matemáticas

- Para la escuela primaria: el canal con los peces.
<https://www.youtube.com/channel/UCbDFAFEFrkreZ2kk3BPhc4Q>
 - Para el nivel intermedio y avanzado (especialmente para geometría): Lehrerschmidt
<https://www.youtube.com/channel/UCy0FxmGGUIRnkxCoNZUNRQQ/playlists>
 - Para el nivel intermedio y avanzado: Matheretter
<https://www.youtube.com/user/echteinfach/playlists>
 - Para el nivel superior (y estudio): Mathe by Daniel Jung
<https://www.youtube.com/user/beckuplearning/playlists>
- El vocabulario para idiomas extranjeros también se puede aprender bien a través de las aplicaciones. Simplemente ingrese "vocabulario" en la barra de búsqueda de Playstore o Appstore. Por ejemplo, "PONS Vokabeltrainer" de PONS o "Vokabeltrainer" de Ruben Gees.

Leer y escribir

9. **Lean una historia que les emocione**, pueden pintar una imagen (y enviárnosla como una foto y contar la historia).
 - Busquen las ofertas en línea de su biblioteca, por lo general hay bastante.
 - El sitio web o aplicación 'Simply Reading' (*„Einfach Vorlesen“*) ofrece un reemplazo para la biblioteca: <https://www.einfachvorlesen.de/> → Aplicación en Google Playstore o en la Appstore en el iPhone.
10. **Escriban cartas** – ya sea para sus queridos amigos o para la abuela y el abuelo o a quienes que no se les permiten visitar en estos momentos.
11. **Escriban y diseñen un diario**. O escriban una secuela cuando los niños sean un poco mayores: a todos se les permite escribir una parte de este trabajo, luego es el próximo el siguiente.

Los medios

12. El **programa de televisión de canales públicos y bibliotecas de medios** actualmente ofrecen mucho contenido, especialmente para niños.
 - todos los días en el logo! te presentan noticias actuales de todo el mundo, explicadas con mucha claridad: <https://www.zdf.de/kinder/logo>

- <https://www.kindernetz.de/>
→ ambos también están disponibles en el YouTube

13. **En lugar de cine** : Una noche de cine familiar con palomitas caseras.

14. **Llama a tus amigos**, para que estés al día sobre cómo pasan el tiempo. Con una videollamada, puedes hasta ver al menos algo...

15. **Canales de YouTube** que queremos recomendarte:

- SWR Kindernetz
https://www.youtube.com/channel/UCv_xAMMONoka7AgFDcYg07w
- SWR Kindernetz Plus <https://www.youtube.com/user/Kindernetz>
- ALBA BERLIN → Lección deportiva diaria de 'ALBA' para guarderías, niños y adolescentes de primaria y secundaria
- <https://www.youtube.com/playlist?list=PL9H8VPpyaFzOU7WShhUg25QyolQrt7MSx>
- FIT FOR FUN: Ejercicios en alemán
<https://www.youtube.com/user/fitforfunonline>
- ZDFtivi <https://www.youtube.com/user/ZDFtiviKinder>

16. **Mira fotos y videos (de vacaciones) juntos**. Planifiquen la próxima salida / o vacaciones con la familia después de la pandemia (Covid-19).

Jugar y hacer manualidades

17. Piensate un día temático: ¿qué tal un día mundial inverso, un día de disfraces, un día de astronautas, una historia o una jungla? ¡No hay límites para tu imaginación!

18. **Hagan manualidades y pinten tanto como sea posible**: incluso los más pequeños pueden manejar pinturas con los dedos, hojas A3 y grandes cajas de cartón. Los niños mayores pueden aprender a trenzar o tejer. ¡Sean creativo aquí también!

- Diversos temas, páginas de rompecabezas, consejos de elaboración:
<https://www.geo.de/geolino>
- Cortador de galletas de masa de sal: <https://utopia.de/ratgeber/salzteig-rezept-in-wenigen-schritten-herstellen-und-backen/>

- Haz tú misma plastilina (comestible)
<https://www.geo.de/geolino/basteln/17728-rtkl-nachhaltig-basteln-so-koennt-ihr-knete-selber-machen>
- De envases vacíos, rollos de papel higiénico, etc. se pueden crear maravillosas ciudades de fantasía, robots y mucho más

19. **Juegan juegos de mesa, juegos de cartas, etc.** o aprendan trucos de cartas / trucos de magia. Hay muchas ideas en el Internet.

Otras opciones de entretenimiento.

20. El tiempo libre se puede utilizar **juntos para la limpieza de primavera**. Los gabinetes y cajas de juguetes también se pueden ordenar y limpiar.

21. **Disfruta la desaceleración.** Cuando el estrés escolar, la presión de la fecha límite y las obligaciones sociales reaparezcan, puede pensar melancólicamente en el descanso que fue forzado.

Para los padres

22. **Si es posible, turnense como padres y tómense su tiempo.** Para el trabajo necesario, como bañarse o ducharse, practicar deportes o leer, deben descansar un poco sin abrumar a los niños. ¡Con nueva energía puedes estar allí para tus hijos otra vez!

23. Mantenga una **rutina diaria y estructurada**: las estructuras nos ofrecen seguridad y nos ayudan a manejar el caos que trae el Covid- 19 a la vida cotidiana. Despierte a los niños a horas fijas durante la semana, desayunen juntos si es posible, establezcan horarios fijos para hacer tareas escolares, tareas domésticas, para hacer ejercicio o unidades deportivas y para disfrutar del tiempo libre.

24. **Hable con los niños y otros miembros del hogar sobre la situación actual.** Asegúrese de que sus hijos se adhieran a las prohibiciones de contacto y, si es necesario, a las prohibiciones de entrada (confinamiento). Explique los motivos de las medidas actuales a los niños de manera tranquila y apropiada para su edad. Cuando a los niños no se les ofrecen explicaciones, generalmente el niño genera más miedos y preocupaciones que cuando les hablan con honestidad. Encontramos aquí esta explicación que es muy buena para los niños:

- <https://www.youtube.com/watch?v=GZnF8jBQrpw>

25. **Tómese un tiempo para sí mismo.** Si su paciencia se agota, si los niños solo tienen tonterías en las cabezas, no se calman o simplemente ha habido

una discusión y no sabe qué hacer, entonces tómese su descanso. Vaya a la habitación o al balcón, cierre la puerta brevemente detrás y respire hondo. También puede explicar sus emociones a los niños y afirmar claramente que necesita un breve momento por su cuenta. Llámenos en cualquier momento, sus ayudantes familiares están a su disposición.

Números telefónicos y contactos útiles

26. Además de su ayudante familiar, siempre tiene la posibilidad de comunicarse con las siguientes oficinas:

- Su **trabajador social del distrito responsable en el Servicio Social General** (Jugendamt)
- **„Nummer gegen Kummer“** (Número contra el dolor) para niños y adolescentes: 116 111
de forma anónima y gratuita desde teléfonos celulares y teléfonos fijos
Lunes a sábado de 2 p.m. a 8 p.m.
- **Elterntelefon** (Número contra el dolor para los padres): 0800 111 0550
de forma anónima y gratuita desde teléfonos celulares y teléfonos fijos
Lunes a viernes de 9 a.m. a 11 a.m. Martes + jueves de 5 p.m. a 7 p.m.
- **Pflegetelefon** (Ayuda para familiares afectuosos): 030 2017 9131
Lunes a jueves de 9 a.m. a 6 p.m.
- Teléfono de ayuda para **„Schwangere in Not“** (Mujeres embarazadas necesitadas): 0800 404 0020
disponible las 24 horas y sin cargo

¿Necesita ayuda para implementar las ideas? Llámenos, juntos encontraremos una solución. ¡También en esta situación excepcional estamos a su disposición!

Mucho saludos, ¡quédese en casa y manténganse saludables!

Eure SAFJ Familienhelfer

P.S.: Estamos como ustedes, casi todos trabajamos desde casa y no podemos ver ni visitar a nuestros amigos. Cuando estamos en la oficina, le mantenemos la distancia a nuestros colegas, ordenamos, limpiamos cada esquina o escribimos listas con 100 ideas para ustedes. ☺