AFEDECO
Asociación para la Formación y el Desarrollo Comunitario.

# GUÍA DE RECURSOS

## EDUCACIÓN NO FORMAL

## PARA MOMENTOS DE CONFINAMIENTO

25 años junto a vosotr@s

# ÍNDICE

1. CONOCER LA SITUACIÓN ACTUAL
2. PLANIFICAR EL TIEMPO DEL DÍA A DÍA
3. LA GESTIÓN EMOCIONAL
4. DESPUÉS DE LA SITUACIÓN
5. CONSECUENCIAS DE LA SITUACIÓN
6. RECOPILACIÓN DE ACTIVIDADES PARA PODER REALIZAR DURANTE ESTA SITUACIÓN

*Este dossier ha sido elaborado por el equipo multidisciplinar y coordinado por psicólogas de AFEDECO con la intención de ofrecer las pautas a tener en cuenta en la situación de confinamiento y después de éste por las familias y de dotarlas de recursos diversos y adecuados para la gestión del ocio y tiempo libre.*

## 1. CONOCER LA SITUACIÓN ACTUAL

Saber que está ocurriendo, tener información precisa y adaptada a la edad del usuario/a para poder afrontar dicha situación. Si tenemos ancianos/as, niños/as o personas con diversidad funcional asignar a un adulto/a de referencia para ser el interlocutor de la información.

Utilizar materiales y/o fuentes de información adecuadas al usuario/a siendo las más adecuadas las fuentes oficiales o de profesionales reconocidos/as.

Plantear momentos a lo largo del día para poder tener la información actualizada y poder debatir sobre ella.

## 2. PLANIFICAR EL TIEMPO DEL DÍA A DÍA

Es muy importante que el día a día esté planificado y se utilicen puntos de anclaje durante éste, se trata de realizar horarios concretos que se mantengan de forma escrupulosa para favorecer la gestión del tiempo.

Entre ellas están las actividades laborales y/o académicas, los horarios de comida, los horarios de levantarse y acostarse por ejemplo.

Es muy importante que fijemos un horario familiar para que este proceso sea más sencillo.

Las personas tenemos un ritmo circadiano que supone unos tiempos que, a nivel biológico, es muy importante mantener, para cuando la situación vuelva a la normalidad sea más sencillo el poder volver a la rutina.

## 3. LA GESTIÓN EMOCIONAL

Poder expresar como nos sentimos, indicar lo que necesitamos y explicar cómo nos encontramos es muy importante en estos momentos ya que nos permite poder gestionar esta situación

Es fundamental poder dar pasos hacia delante, se trata de fijar objetivos precisos y alcanzables que aunque se mantenga la situación actual podemos seguir consiguiéndolos. Por ello se trata de realizar una reflexión personal y/o grupal si es posible para obtener esta información. Una vez tengamos estos objetivos prefijados tendremos que priorizar estos según estemos en ese momento o la situación se vaya desarrollando.

Sería importante que esta reflexión sea por escrito para poder revisarla palabra a palabra y conocer con mayor objetividad esta información.

Igualmente hay que tener en cuenta la información objetiva y subjetiva de la que disponemos para poder realizar este ejercicio. Para ello podemos contar con la ayuda de otra persona de confianza o de un profesional.

Por último tenemos que tener en cuenta nuestra forma de pensar, de reflexionar y/o de actuar antes de esta situación para poder tenerlo en cuenta y por ello partir desde este punto en la reflexión.

Partir desde nuestro autoconocimiento supondrá que nuestro objetivos y/o esfuerzos sean adecuados a la situación actual.

## 4. DESPUÉS DE A SITUACIÓN

Es fundamental poder tener una visión del futuro lo más realista posible y flexible. Es importante que el usuario/a sea capaz de visualizar su vida una vez termine esta situación con el fin de poder extraer conclusiones positivas para el momento actual. Se trata de poder utilizar el momento actual para poder realizar tareas, gestiones y/o tomar decisiones que estando permitidas por la situación puedan suponer una mejora de nuestro día a día una vez termine este situación de confinamiento.

Si realizamos tareas que hemos ido posponiendo en el tiempo, o realizamos ocupaciones que favorecerán otras en un futuro y/o realizamos planificaciones que sea posible realizar en el futuro supondrá una mejoría en esta situación a nivel personal.

## 5. CONSECUENCIAS DE LA SITUACIÓN

Los seres humanos somos capaces de adaptarnos a diversas situaciones y ésta es una de ellas, es muy importante que como persona tengas la visión de que en nuestra vida hay momentos agradables y desagradables y por ello tenemos que valorar la situación en diversos momentos para obtener la información adecuada.

De esta forma teniendo en cuenta nuestra forma de funcionar a nivel emocional y comportamental podremos extraer las posibles consecuencias a nivel positivo como negativo a nivel personal, de esta situación, dejándolas por escrito será objetivos que trataremos de evitar o conseguir.

Sabiendo que aspectos positivos pueden desencadenarse serán nuestros puntos de anclaje para conseguirlos y puedan fortalecer nuestro autoconcepto y autoestima. Del mismo modo podremos ver qué aspectos negativos pueden aparecer por esta situación y fijaremos una serie de objetivos que puedan ayudarnos a que su impacto sea menor.

Del mismo modo tenemos que tener en cuenta las consecuencias a nivel familiar, social, académico o laboral…. Para promover la interiorización de estas al igual que nos permitan poder ir asimilando dicha situación que favorezca un proceso más sencillo.

## 6. ACTIVIDADES PARA PODER REALIZAR DURANTE ESTA SITUACIÓN

A continuación os adjuntamos una serie de recursos que aportan materiales, juegos y dinámicas para poder sobrellevar esta situación. Queremos que os aporten grandes momentos y recuerdos positivos.

# 1. Acertijos y enigmas de ingenio

- Acertijos graciosos:

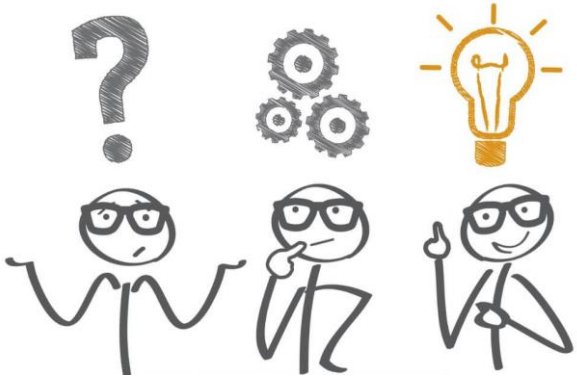
www.cocolisto.com/listado-acertijos-graciosos/

- Acertijos y enigmas:

www.acertijosyenigmas.com/

- Acertijos y enigmas:

https://www.areaciencias.com/enigmas-acertijos.html



# 1. Recetas de cocina

- Recetas:

www.recetasgratis.net

- Recetas de rechupete:

www.recetasderechupete.com/

- Recetas para realizar con niños/as

https://www.cocinatis.com/como-cocinar/recetas-para-preparar-con-ninos-durante-cuarentena-plan-familia-sin-salir-de-casa

- Recetas para niños/as

https://www.proximaati.com/hogar/recetas-para-ninos?gclid=CjwKCAjwguzzBRBiEiwAgU0FT6j8BYLlWFYtGTqWTE-0pNKepPI7VPSy4thvofm7iZmtlLlFjgEYHBoCbtEQAvD_BwE

- Pequerecetas:

https://www.pequerecetas.com/

# 2. Ejercicios de relajación

- Ejercicios de relajación:

  https://lamenteesmaravillosa.com/7-ejercicios-relajacion-fin-liberarnos-la-ansiedad/

- Dime cómo te sientes en casa y que meditación necesitas:

  https://headtopics.com/es/dime-c-mo-te-sientes-en-casa-y-te-dire-que-meditaci-n-necesitas-11970788

- Mindfulnees para niños/as con tdah:

  https://www.fundacioncadah.org/web/articulo/tdah-mindfulness.html

- Ejercicios de relajación:

  http://www.ejerciciosderelajacion.com/articulos/practicar-relajacion

- 7 ejercicios de relajación:

  https://lamenteesmaravillosa.com/7-ejercicios-relajacion-fin-liberarnos-la-ansiedad/

# 3. Manualidades

- Manualidades simples:

  https://www.pinterest.es/elolique/manualidades-simples/

- 30 ideas de manualidades que lucen increíbles:

  https://www.youtube.com/watch?v=Z6DcPHYjlG0

- Manualidades:

  https://manualidades.es/

- Manualidades infantiles:

  https://www.pequeocio.com/manualidades-infantiles/

- Sapos y princesas, manualidades para niños/as:

  https://saposyprincesas.elmundo.es/ocio-en-casa/manualidades-para-ninos/

# 4. Juegos e ideas creativas

- 42 juegos  e ideas creativas

  http://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/ecoblog/mmelrey/2020/03/13/42-juegos-e-ideas-creativas-para-que-los-ninos-sin-cole-se-entretengan-en-casa-el-pais/

- 30 Actividades para hacer en casa:

  https://www.orientacionandujar.es/2020/03/17/30-actividades-que-puedes-hacer-en-casa-con-sencillos-materiales-dejamos-recetas/

- La oca en casa:

  http://www.ayudaparamaestros.com/2020/03/la-oca-de-la-educacion-fisica-en-casa.html

- Juegos infantiles para fomentar la creatividad:

  https://www.pequeocio.com/4-juegos-infantiles-fomentar-creatividad/

# 5. Ejercicios físicos

- Ejercicios divertidos de yoga con niños/as

  https://www.guiainfantil.com/articulos/deportes/ejercicios-de-yoga-para-ninos/

- Posturas de Yoga

  https://juegosinfantiles.bosquedefantasias.com/blog/posturas-yoga-ninos-pdf

- Juegos para niños/as en casa:

  https://www.sitly.es/blog/juegos-para-ninos-en-casa-15-ideas/

- 5 ejercicios físicos en casa:

  https://ejerciciosencasa.as.com/ejercicios-fisicos-en-casa/

- Entrenamiento para niños/as en casa:

  https://www.20minutos.es/noticia/4203618/0/entrenamientos-ninos-casa-zumba-ejercicios-faciles-padres-hijos/

- Zumba en casa:

  https://cursa.app/es/curso/zumba-para-principiantes-con-deportesuncomo/r09zk5mp_Nk

- Pilates en casa:

  https://mejorconsalud.com/como-hacer-pilates-en-casa/

# 6. Experimentos y ciencia

- Experimentos ciencia divertida:

  https://www.orientacionandujar.es/2018/05/06/50-experimentos-para-ninos-manual-de-experimentos-la-ciencia-es-muy-divertida/

- 15 experimentos científicos que puedes hacer con tus hijo/as en casa:

  https://www.quo.es/ciencia/g40660/10-experimentos-cientificos-que-puedes-hacer-con-tus-hijos/

- 20 experimentos científicos que te sorprenderán:

  https://yosoytuprofe.20minutos.es/2019/07/17/20-experimentos-cientificos-que-te-sorprenderan/

- 5 experimentos científicos para niños/as de preescolar:

  https://saposyprincesas.elmundo.es/ocio-en-casa/experimentos/ciencia-para-preescolares/

- Academia de inventores: Robótica

  https://academiadeinventores.com/

# 7. Viajes virtuales

- Lugares históricos:

  https://www.franzabaleta.com/index.php/8-mundos-historicos/290-como-viajar-sin-salir-de-casa-visitas-virtuales-a-lugares-historicos

- Museo nacional de arte:

  https://www.museunacional.cat/ca/itineraris-virtuals?gclid=CjwKCAjwguzzBRBiEiwAgU0FT5J_g9-1w7Tzdk6rEYiuID_fC_ejwCczukIQPmaJ8cCAcdIerHudmRoC21UQAvD_BwE

- Museo del Prado:

  https://www.museodelprado.es/coleccion?gclid=CjwKCAjwguzzBRBiEiwAgU0FT5eBF0tjlyWj5iKRB74Acqp23zKVvgrhL6jcMb-beuG08DiUuS4SLRoCz8cQAvD_BwE

- Viajes virtuales:

  http://www.viajesvirtuales.es/

- 17 viajes virtuales:

  https://www.totemguard.com/aulatotem/2011/07/18-viajes-virtuales-que-el-profesor-puede-realizar-en-el-aula/

- Las mejores visitas virtuales:

  https://www.educaciontrespuntocero.com/recursos/las-mejores-visitas-virtuales/

# 8.Ejercicios manuales

- Sombras chinescas:

  https://www.youtube.com/watch?v=CysUYEI7I34

- Manos a la tierra:

  https://librosdelzorrorojo.com/catalogo/manos-a-la-tierra-crea-tu-propio-jardin/

- 10 trabajos manuales que te engancharán:

  https://www.ecologiaverde.com/10-trabajos-manuales-que-te-engancharan-544.html

- Origami:

  https://saposyprincesas.elmundo.es/ocio-en-casa/manualidades-para-ninos/manualidades-faciles-animales-origami/

- 20 entretenidas actividades para trabajar la motricidad fina con los más pequeños:

  http://www.3ways2teach.com/lenguaje/20-entretenidas-actividades-para-trabajar-la-motricidad-fina-con-los-mas-pequenos/

# 9. Recursos para la gestión emocional

- Emocionarlo:

  https://www.palabrasaladas.com/emocionario.html

- Elashow tu diario de creatividad:

  https://www.planetadelibros.com/libro-elashow-tu-diario-de-creatividad/290762

- Dossier coronavirus:

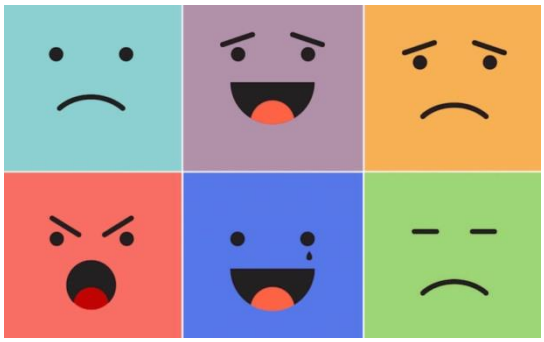
  https://affor.es/coronavirus-dossier-affor/

- Guía de apoyo psicosocial:

  https://ome-aen.org/guia-de-apoyo-psicosocial-durante-esta-epidemia-de-coronavirus/

- Autismo y coronavirus:

  https://www.sjdhospitalbarcelona.org/es/trastorno-espectro-autismo-coronavirus-informacion-familias



# 10. Recursos musicales

- Materiales para música:

  https://www.mariajesusmusica.com/blog-recursos-musicales.html

- Recursos musicales online:

  https://www.recursosmusicalesonline.com/

- Recursos musicales:

  https://www.mariajesusmusica.com/blog-recursos-musicales.html

- Imágenes como recursos musicales:

  https://www.pinterest.es/sandralunafol82/recursos-musicales/

- Recursos musicales

  https://www.musicaeduca.es/recursos-aula

# 11. Cuentos

- El caracol y la ballena:

https://refugiodecrianza.com/2018/06/22/el-caracol-y-la-ballena/

- Rosa contra el coronavirus:

https://www.copmadrid.org/web/publicaciones/rosa-contra-el-virus-cuento-para-explicar-a-los-ninos-y-ninas-el-coronavirus-y-otros-posibles-virus

- Un lugar seguro, tranquilos y atentos como una rana:

https://www.youtube.com/watch?v=GSdds04BGiw

- El monstruo de colores contra el coronavirus:

https://www.youtube.com/watch?v=nz5kfjB-Svc

- El sonido de la hierba al crecer:

https://elsonidodelahierbaelcrecer.blogspot.com/

- En familia:

https://olgadedios.es/obra/en-familia/

- Así es la vida:

https://www.youtube.com/watch?v=q4ug-VmXis0

- Misión quedarse en casa:

https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2020/03/CUENTO-MISION-QUEDARSE-EN-CASA.pdf

- Leotolda:

https://olgadedios.es/obra/leotolda/

- El pájaro amarillo:

https://olgadedios.es/obra/pajaro-amarillo/

- El planeta de los libros:

https://keepreadingencasa.planetadelibros.com/

- Cuentos en igualdad:

# 12. Magia

- Trucos de magia

https://www.youtube.com/watch?v=a2uDdt7UR_E

- 18 trucos de magia sencillos:

https://www.youtube.com/watch?v=aWZFmeEM-6Q

- Recursos de magia:

http://recursostic.educacion.es/primaria/primartis/web/b00_01vf.html

- Aprende a hacer magia:

  https://www.aprendermagiagratis.com/

# AFEDECO

**Asociación para la formación y el desarrollo comunitario**


Av. Pablo Picasso, plaza 8 de marzo s/n

*Telf.: 660638035  y whatsapp*

*Email: afedeco@tmail.com*

*Facebook: afedeco yecla*  *Instagram: afedeco yecla*

*web: www.afedeco.org*

*"Persiguiendo sueños, construiremos realidades"*

AFEDECO
Asociación para la Formación y el Desarrollo Comunitario.

Desde el equipo multidisciplinar de AFEDECO

queremos estar en este momento cerca de

vosotr@s.

## 25 años a vuestro lado

Raíces

AFEDECO
Asociación para la Formación y el Desarrollo Comunitario.