

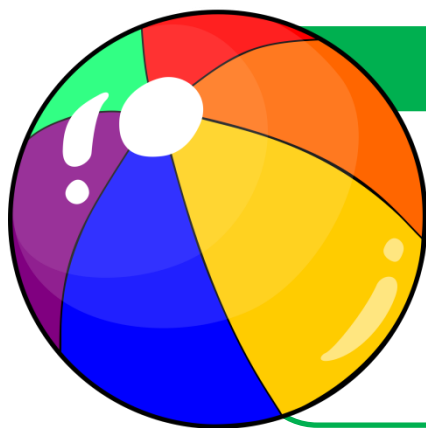
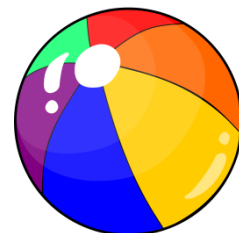
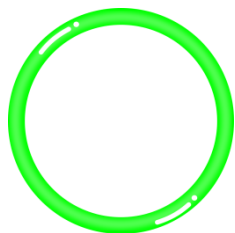


Gobierno de Puebla

Hacer historia. Hacer futuro.

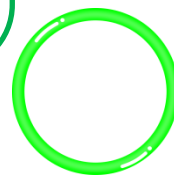
VERANO DIVERTIDO

ACTIVIDADES RECREATIVAS PARA
DIVERTIRSE Y RELAJARSE EN CASA

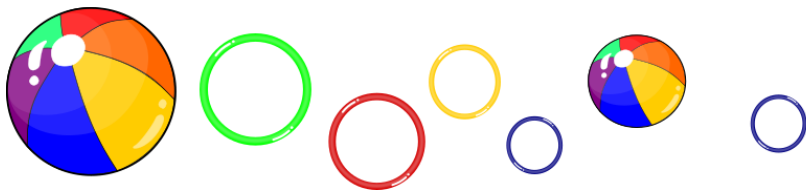


DISCAPACIDAD VISUAL

“La vida nos brinda grandes oportunidades para aprender, hoy tenemos la posibilidad de aprender a ser disciplinados, a cuidar mejor de nosotros mismos, de valorar cuán importantes somos para que todos juntos salgamos adelante de esta prueba; así pues, aprendamos aquí y ahora a ser mejores”



Secretaría
de Educación



¡Es tiempo de divertirse con la familia!



Las vacaciones son un momento privilegiado para divertirse y aprender con actividades lúdicas en casa.

La Nueva Normalidad implica ser creativos; Las niñas y niños con ceguera, o debilidad visual, deben participar en actividades que desarrollen sus habilidades y se diviertan al mismo tiempo.

Lo más importante es eliminar cualquier tipo de barrera que impida a las niñas y niños participar en todo lo que se les proponga.

Para estas vacaciones te presentamos una serie de propuestas que beneficiarán a toda la familia. Juntos podrán disfrutar y fortalecer los lazos de amor, fundamentales para el desarrollo integral de las y los más pequeños.

Así que ¡manos a la obra!

Objetivo: ¡Hacer unas vacaciones inolvidables!

Jugar futbol con un balón sonoro



Se trata de que la niña o niño con discapacidad visual, pueda incluirse a los juegos en equipo, en este caso futbol, con un balón sonoro.

Las reglas son básicamente las mismas que se emplean para el resto de las personas. Lo que es importante es que el terreno sea lo más regular posible, sin baches, montículos u obstáculos que representen un peligro para la niña o niño invidente.

Para desarrollar habilidades de ubicación espacial, se sugiere que el resto de los jugadores se tape los ojos y solo el árbitro pueda mirar.

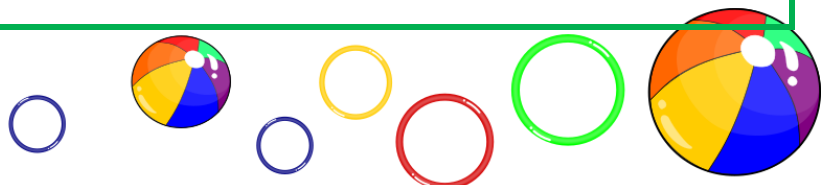
Video tutorial muy sencillo para hacer un balón sonoro.

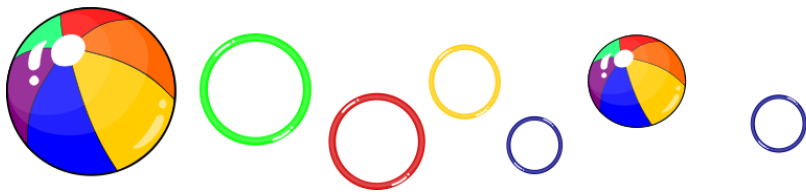
Balón Sonoro para personas con discapacidad visual [#VISUAL](#)

<https://www.youtube.com/watch?v=4wi2Juv6Zil>


Así es... El futbol-5 para ciegos:

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






Piedras encimadas



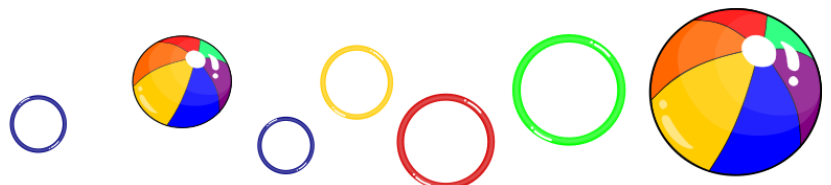
Dentro del Estado de Puebla, en la Sierra Norte, se ubica la ciudad de Zacatlán de las manzanas, existe un lugar hermoso con rocas enormes de formas caprichosas, formadas a través de miles de años, el lugar se llama Piedras Encimadas.

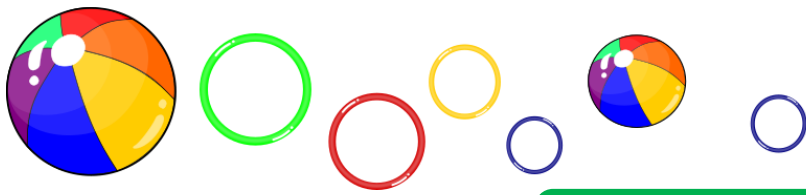
Podrían platicarle a sus hijos e hijas sobre este lugar e invitar a que construyan en escala algo parecido. Para ello se podrían buscar piedras en su casa, y su hija o hijo invidente, podría formar pequeñas construcciones logrando equilibrar diferentes piedras. Posteriormente podrían hacer un “recorrido” por Piedras Encimadas en pequeño, y el resto de los miembros videntes, podrían relatar y describir que formas se pueden encontrar en las construcciones que realizó su hija/o.

¡Te atrapé!



En un espacio lo más amplio posible y sin obstáculos, se tapan los ojos con una mascada o tela a los niños videntes. El juego consiste en que un participante, sin los ojos vendados, camine por la habitación tocando una campana, o un tamborcito, o en su caso, puede hacer sonidos con la voz o el cuerpo, y los niños tienen que atraparlo con un gran abrazo. Una vez que lo atrapan le vendarán los ojos y otro participante será quien camine y haga algún sonido. Se recomienda que los jugadores no sean demasiados si el espacio no es lo suficientemente amplio.





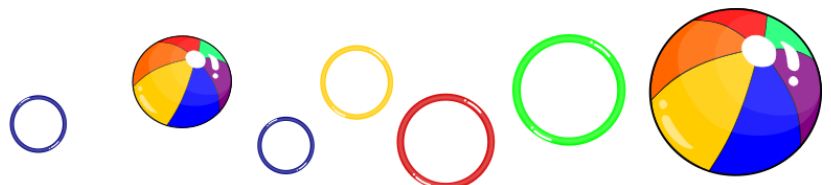
Código secreto

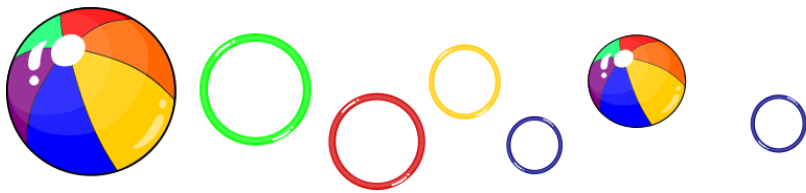


En un espacio amplio, el adulto colocará obstáculos o minas por el espacio dentro de un camino que lleve de un extremo a otro y formará parejas de jugadores. Cada pareja tiene que pactar un código de números, colores, consignas o ruidos que signifiquen consignas para moverse por el espacio (por ejemplo: Rojo- parar, verde -izquierda, negro-derecha, amarillo-recto, etc.) El juego consiste en que, mediante ese código, un participante tiene que guiar al otro hasta llegar a un objetivo, pasando entre las minas que se hayan en su camino. Las parejas inician la búsqueda al mismo tiempo. Cada vez que toquen una mina serán penalizados con un punto.

Una vez acabado el recorrido los miembros de la pareja se intercambian los roles. La puntuación del juego se calculará de la siguiente manera: La primera pareja en llegar obtiene 4 puntos, la segunda 3, la tercera 2, la cuarta 1. A la puntuación se les restarán los puntos penalizados.

Materiales: Mascaradas o telas para tapar los ojos de los participantes videntes, pañuelos y bloques u objetos no peligrosos que sean los obstáculos.





¡A bailar!



Bailar es una de las actividades humanas más enriquecedoras a nivel psicomotor y emocional, así que podemos aprovechar este periodo para bailar, con la particularidad de invitar a hacerlo con los ojos cerrados a todos los participantes, para lograr conexión con la niña o niño invidente, pero también cada quien se conecte con su propio cuerpo, con la música, el ritmo y el espacio.

Muestran niños invidentes habilidad en baile

<https://www.youtube.com/watch?v=0I4SZPtHmQ>

Bailarines ciegos muestran que su condición no afecta sus habilidades / Expresiones

<https://www.youtube.com/watch?v=rzzcuPaL0ww>

Cumbia del monstruo de la laguna "CANTICUÉNTICOS"

<https://www.youtube.com/watch?v=eFdUXU9ZGI8>

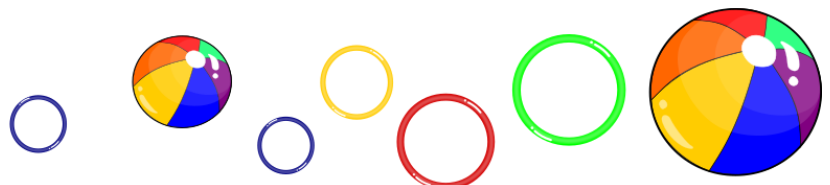
Código con palmadas

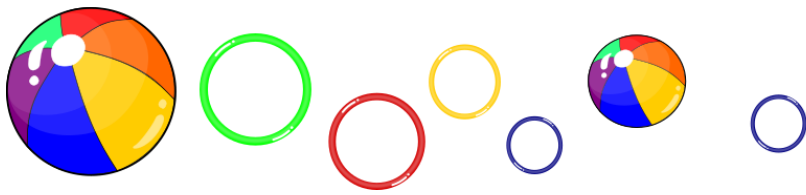


Un adulto explicará que se harán una especie de teléfono descompuesto, pero con código de palmaditas, en donde una palmada significa "de pie", dos palmadas "hincado", tres palmadas "sentado".

Sentados en fila, los participantes, recibirán mediante palmadas, la serie de indicaciones, y cada uno pasará en el mismo orden "el código" que el primer participante dio, para realizar los movimientos correspondientes.

Se verá si al final llegó igual la secuencia de movimientos que se dio en un inicio.





¿Quién eres?



Se inicia con el Juego de las sillas, colocando una silla menos del número de la familia o amigos que deseen participar. La particularidad es que se cubrirán los ojos.

Empezará la música animada que se detendrá cuando menos se lo esperen. La persona que se quede sin silla, pasará a cada lugar para tratar de identificar mediante el tacto, tocando el rostro y el cabello a cada uno de los participantes que lograron sentarse, y así decir quién es.

Al final ganará aquel que haya identificado al mayor número de participantes.

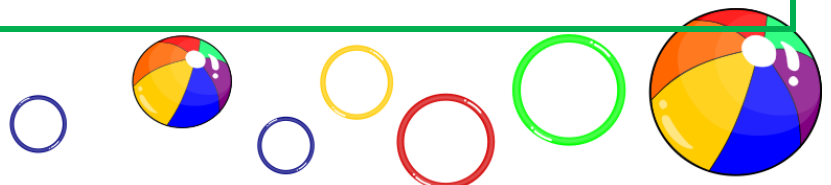
¡Tarde de videos!

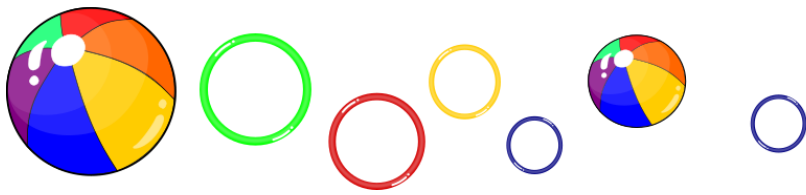


Compartir video, audio libros en vacaciones puede resultar entretenido y además nos permite descubrir cosas nuevas.

A continuación presentamos algunas ligas con bellos y divertidos videos para niñas y niños invidentes.

- Camilo un niño ciego | Serie Pichintún
<https://www.youtube.com/watch?v=Ou5QAQx9Pc8&t=139s>
- 'Los colores de las flores', de JWT para Fundación ONCE
<https://www.youtube.com/watch?v=BhheUpOB640>
- Seis sabios ciegos y un elefante | Cuento con valores y sabiduría
<https://www.youtube.com/watch?v=iKEkwMR8cFQ>
- El sueño de Pedro
<https://www.youtube.com/watch?v=EtTJzta8M6U&t=107s>
- Cuento: "Clarita se volvió invisible" de Graciela Montes - Canal Pakapaka
<https://www.youtube.com/watch?v=DoRF1hQoxcY>
- Los Colores de los Ciegos-Un documental sobre no videntes
<https://www.youtube.com/watch?v=snBykd2g0GM&t=88s>





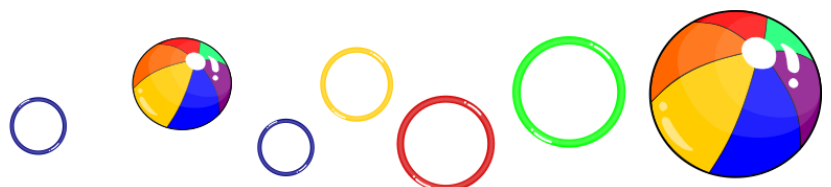
El aro bailador

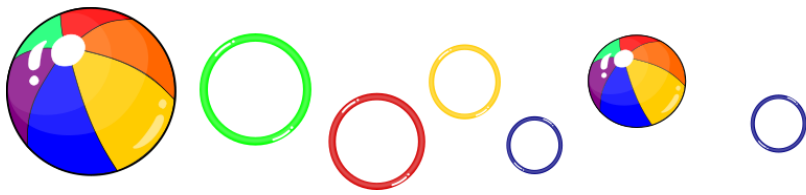


Se trata de jugar el tradicional aro con música, poniendo en acción no solo la cintura, sino también los brazos, muñecas y los tobillos.

Es importante que se combine el movimiento, con la música, ya que el manejo del aro se basa en encontrar el ritmo y la velocidad precisa para mantenerlo girando.

No olvidar que se debe garantizar un espacio propicio, ya que puede salir disparado el aro, sobre todo cuando se juegue con el pie, ya que puede golpear a alguien o algún objeto pueda romperse.





El cazador



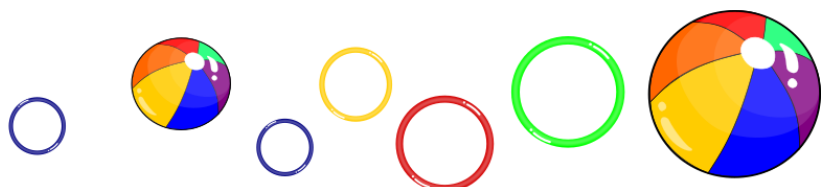
Todos los participantes tendrán los ojos tapados. Uno es el cazador y el resto tendrán el nombre de un animal. El terreno se divide en dos partes: la selva y el parque Zoológico.

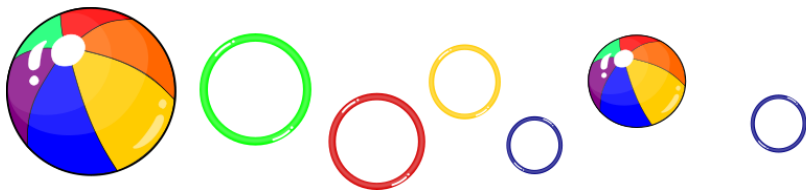
El cazador caminará en la parte intermedia del espacio entre el zoológico y la selva para cazar un animal, y lo llamará diciendo por ejemplo: "¿Dónde está el león más feroz?", que repetirá mientras camina en varias direcciones, sin llegar a la zona de la selva en donde está el resto de "los animales", tratando de agudizar su oído para escuchar los pasos del "animal". Saldrá el participante que es el león y tratará de atrapar por la espalda al cazador, pero si el cazador lo atrapa primero gana. Es importante que solo podrá hacerlo llegando por la espalda de éste. Si el cazador lo atrapa lo lleva al zoológico, pero si el animal lo atrapa lo lleva a la selva en donde están los demás participantes que jugarán como animales.

Se sugiere para la ubicación espacial del niño niña marcar el piso con cinta con una X de aprox. 20 cm, en el centro del lugar en donde se desarrollará el juego, señalando cuál es el frente y ubique derecha e izquierda, señalando de qué lado está el zoológico y la selva.

Reglas:

- La selva es territorio prohibido para el cazador, pues de lo contrario todos los animales de la selva lo atacarían
- Los animales capturados no podrán salir del zoológico.





Lanzar pelota

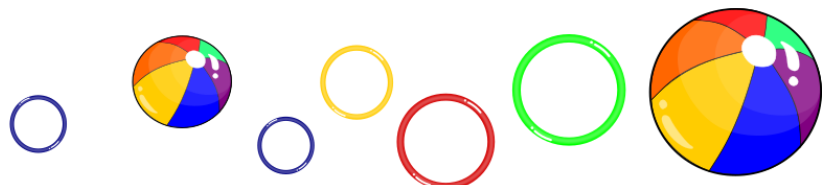


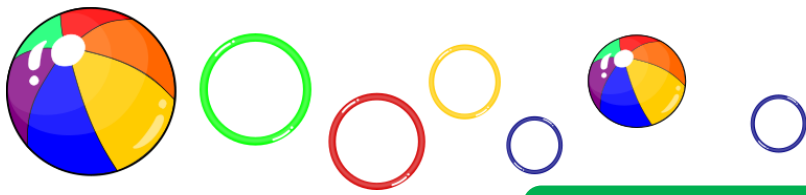
La familia podría jugar con los ojos vendados y lanzar pelotas sonoras en tinas ubicadas a diferentes distancias y alturas. La niña o niño invidente lanzará pelotas hacia adelante, hacia atrás a una distancia razonable de acuerdo a su edad y sus habilidades. Se sugiere que se juegue con otros miembros de la familia.

El karaoke



Cantar es una actividad humana muy gratificante. El gusto por el tipo de música es muy variado, lo importante es que cada miembro de la familia elija sus canciones favoritas. Se trata de crear un ambiente en casa transformando la sala en un sitio especial, en un escenario. En caso de no contar con un micrófono e incluso de las pistas grabadas, se pueden cantar “a capella”, es decir, cantar sin acompañamiento. Lo importante es vivir la experiencia del canto en el contexto familiar y en un ambiente relajado.





¡Hagamos ritmos musicales!



Hacer ritmos es divertido y más si lo hacemos con mínimos recursos que podremos encontrar en casa.

Armar una pequeña orquesta en casa puede resultar una experiencia extraordinaria.

Con estos videos verás que se pueden hacer ritmos que además desarrollarán habilidades psicomotrices y expresivas.

Te sugerimos que involucres en estas actividades a otros miembros de la familia, si es posible a niñas y niños que puedan apoyar a tu hija o hijo para realizar los movimientos. Recuerda que los pequeños juegan y aprender mejor cuando interactúan.

JUEGOS DE RITMO ✓ "BANQUETE DE RITMOS" juegos musicales para niños y adultos

<https://www.youtube.com/watch?v=0wuh7NPeB6Q>

JUEGOS DE RITMO 🍷🍷 "MANZANA" canciones infantiles juegos musicales para niños

<https://www.youtube.com/watch?v=9fn1Rzpj14>

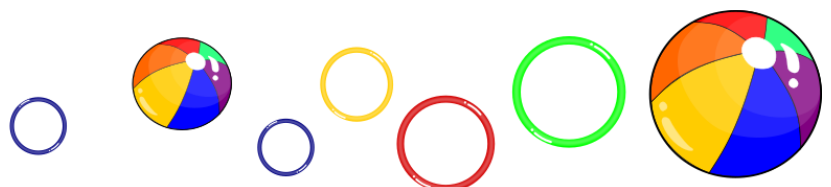
<https://www.youtube.com/watch?v=9fn1Rzpj14&list=RDWfmpzDy4wt8&index=19>

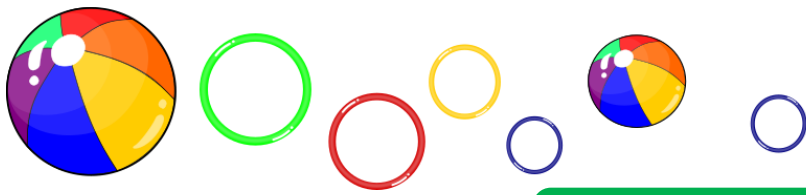
Borboletinha

<https://www.youtube.com/watch?v=cYIF-dKD8is&list=RDWfmpzDy4wt8&index=17>

Aprendemos en casa. Clase 3. Zapatos

<https://www.youtube.com/watch?v=WfmpzDy4wt8>





¿Quién escucha más?



En una mañana o tarde tranquila, ubicarse en un lugar cómodo, sin que haya música o la televisión encendida, con los ojos cerrados, (aquellos que son videntes), pondrán atención a los sonidos ambientales que se producen a su alrededor.

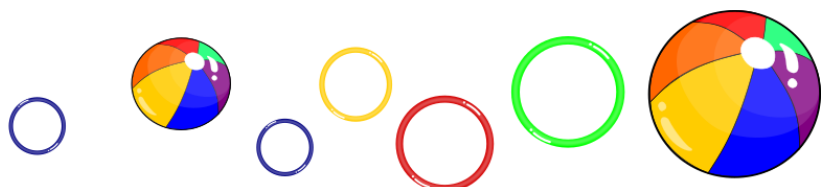
Comentarán todos los sonidos percibidos. Ganará aquel que haya escuchado más.

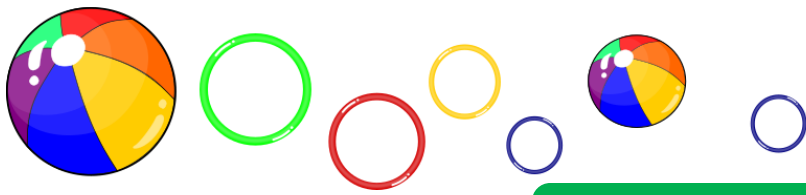
Juego libre



Las niñas y niños nos dan ejemplo de creatividad y el juego es la mejor expresión de ello. La propuesta es que los dejemos y en un primer momento, solo garanticemos que las condiciones, lugares y objetos con los que juegan las y los pequeños, sean seguras.

En un segundo momento, si sus hijas e hijos se los permiten o los invitan, ustedes podrían incluirse, enriqueciéndolos con ideas y materiales, que haya en casa, para que los juegos sean más divertidos.





El arca de Noé



En un espacio lo más amplio posible y sin obstáculos, se vendarán los ojos todos los participantes, familia y/o amigos videntes. Se pondrá música suave con sonidos de la naturaleza

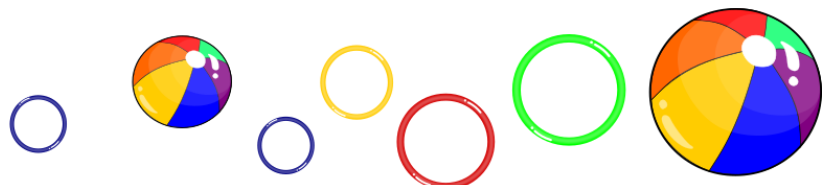
En parejas los niños y niñas se colocan en el centro de la habitación, donde se encuentra el arca imaginaria. Quien dirija el juego, de preferencia un adulto, les dirá al oído el animal que les toca representar, y tendrán que moverse por la habitación imitándolo y emitiendo el sonido del animal y buscarán a su pareja. Una vez que se encuentren, se colocarán en el centro de la habitación y dejarán de hacer los movimientos y sonidos del animal que les tocó. Es importante tener en cuenta que los niños al momento de desplazarse, lo hagan lentamente para evitar algún accidente.

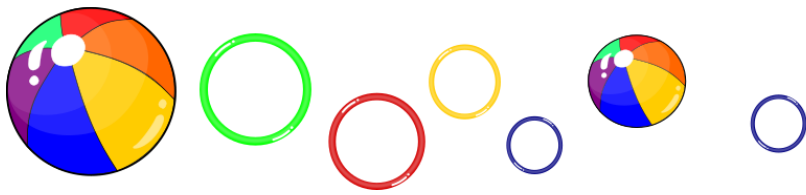
Sugerencias de sonidos de animales

https://www.youtube.com/watch?v=B_Ki5V--HHY

Música relajante con sonidos de animales

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





¡Vamos a la playa!



Nada reemplazará la experiencia real de un hecho, sin embargo estos tiempos, más que nunca, nos obligan a abrirnos a experiencias que recreen, reinventen situaciones agradables y que nos enseñen aspectos importantes para el desarrollo integral de las niñas y niños.

Quizás nuestros niños y niñas conozcan el mar y la playa, pero si no es así, podremos hacer una “representación” de una visita a la playa.

¿Qué se necesita?

Primero ganas de jugar y de ofrecer un momento inolvidable a sus hijos e hijas.

Una tina con agua:

Una botella con atomizador de agua para generar la brisa;

Sillas cómodas o bien toallas, cojines para colocarlos en el piso;

Si es posible conseguir arena; para construir un castillo y caminar descansos;

Una sombrilla para protegerse del sol;

Una rica agua de fruta;

Comida rica y fresca;

Un dispositivo, si se puede con bocina para reproducir sonidos del mar y música relacionada con el mar;

Una pelota para jugar ;

¡Y mucha disposición para ser feliz!

Compartimos audios de sonidos del mar.

Relajarse: Sonidos del Mar, Playa HD - Relajación

<https://www.youtube.com/watch?v=xkUylYfmTmg&t=16s>

Bomba Estéreo - To My Love (Tainy Remix)

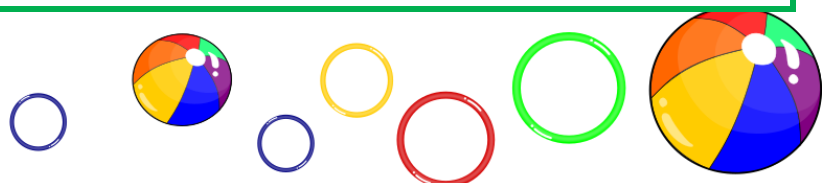
<https://www.youtube.com/watch?v=THBP1tq49wk>

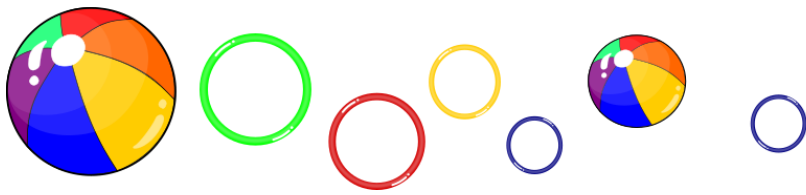
Pedro Capó, Farruko - Calma (Remix - Official Video)

https://www.youtube.com/watch?v=1_zgKRBrT0Y

Son Montuno con las mejores Orquestas y los mejores cantantes cubanos de antaño

<https://www.youtube.com/watch?v=cvhixr1c1oo>





Campamento en casa



Hacer un campamento en casa puede ser una experiencia enriquecedora para todos. Recuerden que la Nueva Normalidad, implica hacer actividades nuevas en espacios nuevos, Así que, si no podemos salir al bosque o no contamos con jardín en casa, lo podremos hacer dentro de ella. Tampoco se necesita una sofisticada casa de campaña, con materiales que tengan, se podrá construir una, lo importante es jugar y que la fantasía nos ayude a recrear estos momentos y divertirnos en familia. Arreglemos el escenario involucrando a todos los miembros de la familia, en el espacio más propicio, preparemos comida especial y elijamos nuestras mejores historias, chistes, poemas, cuentos, etc; para tener una tardeada o velada inolvidable.

Teatro en casa



El teatro es una actividad artística de gran valor, es divertido y desarrolla habilidades socio- emocionales.

Se trata de hacer obras de teatros con los recursos que haya en casa. Se pueden apoyar de los cuentos o guiones de teatro incluidos en los libros de texto (Español lectura en primaria), pero también pueden inventar sus propias historias, de lo cotidiano o de experiencias extraordinarias.

Se trata de incluir en todo el proceso y en la representación, a la niña o niño invidente.

A continuación se comparten tutoriales para diseñar marionetas o títeres con material sencillo.

Esto es tercera llamada...

Manualidades para niños/títeres

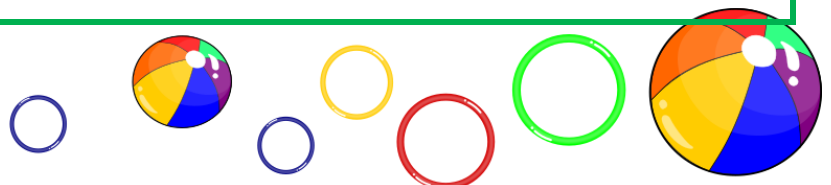
<https://www.youtube.com/watch?v=rLUxl2ltulo>

Cómo se hacen los títeres

<https://www.youtube.com/watch?v=l6X9qURbE0g>

<https://www.guiainfantil.com/ocio/teatro/3-obras-de-teatro-muy-cortas-para-fomentar-la-autonomia-de-los-ninos/#header0>

<https://www.guiainfantil.com/ocio/teatro/3-obras-de-teatro-muy-cortas-para-fomentar-la-autonomia-de-los-ninos/#header0>





Gobierno de Puebla
Hacer historia. Hacer futuro.