



Coronavirus N° 11

Guía práctica para el colaborador de Gold Fields

#QuédateEnCasa

Te presentamos una serie de actividades que puedes realizar en casa junto a tu familia. Vamos a ejercitar nuestro cuerpo y mente, y por qué no, animarnos a realizar cosas que no hicimos antes.

Empecemos por organizar el tiempo

A pesar de las circunstancias, nuestras hijas e hijos deben mantener las rutinas en casa y seguir fortaleciendo sus hábitos y autonomía.



Brindemos responsabilidades diarias según su edad. Y recuerda, las horas de sueño, alimentación y de tareas no son negociables.



Liberemos tensiones

El aislamiento social que vivimos pueden generar tensiones que debemos liberar.

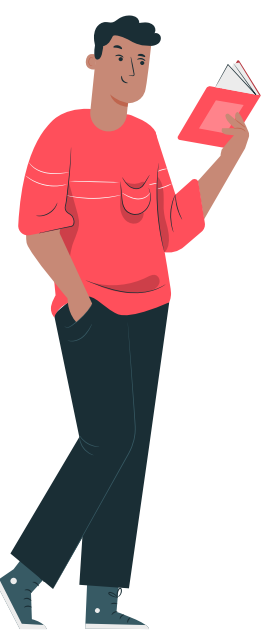
- Identifiquemos las emociones de nuestros niños y niñas y hablemos de ellas. **El Monstruo de las emociones nos puede ayudar.** [click aquí](#)
- Los ejercicios de respiración nos ayudan a disminuir la ansiedad y calmar la mente. **Empecemos con este hermoso cuento.** [click aquí](#)
- Podemos incorporar actividades de estiramiento para reducir la tensión muscular. [click aquí](#)



Activemos la creatividad

Es momento de probar cosas nuevas, usar los materiales habituales de forma distinta y retar nuestra mente.

- "Dibujo y creatividad para pequeños grandes artistas", es un curso gratuito con el que podemos empezar a desarrollar nuestra creatividad.
- Probemos nuevas formas de dibujar. [click aquí](#)



A leer un poco

La lectura siempre nos ha permitido salir de casa y entrar a mundos desconocidos, así que vamos de paseo.

- Podemos empezar hablando de por qué estamos en casa, con el cuento "Rosa contra el virus". [click aquí](#)
- Algunos mitos y leyendas de nuestro país para descargar. [click aquí](#)
- Una buena opción para utilizar los libros que hay en casa, es animar a los pequeños a cambiarles el final a sus cuentos.



¿Y la tecnología?

Podemos convertirla en una divertida herramienta de aprendizaje, pero siempre controlando su uso.

- Algunas aplicaciones: **Adivina las charadas** [click aquí](#), **Adivina la palabra** [click aquí](#), **Memoria animales** [click aquí](#), **Sudoku** [click aquí](#)
- Cortometrajes para educar en valores. [click aquí](#)
- Podemos acceder a plataformas educativas virtuales: **Cristic** [click aquí](#), **Cerebriti** [click aquí](#), **Mundo primaria** [click aquí](#), **Súper saber** [click aquí](#)
- **Netflix** nos ofrece dos oportunidades de conocer las bellezas de nuestro planeta en HD. **Nuestro Planeta**, **La Tierra de Noche**
- Algunas películas: *El viaje de Chihiro*, *Mi vecino Totoro*, *Up un aventura de altura* y *Monster Inc.*



En familia

Tenemos la oportunidad de compartir en familia, es momento de generar buenos momentos que se convertirán en recuerdos valiosos para nuestros niños.

- Armen equipos y pónganse a prueba con estas trivias:
- **Preguntas de cultura general de 8 - 10 años.** [click aquí](#)
 - **Preguntas de cultura general de 5 - 6 años.** [click aquí](#)
 - **Preguntas para primaria.** [click aquí](#)
 - **Prueba de memoria** [click aquí](#)
 - **Netflix:** Película para ver en familia y conversar: *Intensamente*, *Los increíbles*, *Charlie y La Fábrica de Chocolate*.

En Gold Fields, lo más importante es nuestra gente.



GOLD FIELDS