



Aprendizaje



**Mª Cristina
Pérez Pietri**

Pedagoga

Durante el encierro en casa es importante que las familias controlemos el tiempo de ocio de nuestros hijos

El entretenimiento, el humor, la creatividad, el baile y el ejercicio físico se han convertido en algo necesario para despejar la mente, ¿Mens sana in corpore sano?. Navegando entre las múltiples propuestas que están disponibles en este momento, hemos querido rescatar 11 cuentas imprescindibles para pasar el tiempo-

Como derivado de la declaración del estado de alarma, la gran mayoría de profesionales,

perfiles de autónomos, influencers y páginas de entretenimiento han generado un 'boom' de actividades deportivas en casa, recetas y challenges (retos) que consiguen que, nuestro periodo de confinamiento y el de nuestros hijos, sea mucho más ameno.

Hemos dividido en dos bloques la selección de perfiles para ofrecer opciones tanto a las familias que tienen hijos pequeños como a aquellas que conviven con adolescentes y mayores en casa.

¡Esperamos que pasen por estas cuentas y disfruten en casa de estas alternativas!

Las mejores cuentas de Instagram para pasar el confinamiento

PARA LOS MÁS PEQUEÑOS...

1. yogakiddy

Si lo que deseas son propuestas específicas que introduzcan a tu hijo/a en el yoga, ¡esta cuenta es una buena opción!

Carmen y su hija Luz nos traen interesantes retos. Desde propuestas de nuevas posturas como la de la Momia (Savasana), la del Bamboo (Ardha Chandrasana), la postura de la Ostra hasta la descarga de un pack de 10 mandalas o dibujos que podemos imprimir en casa para dibujar estos días.

Recuerda que el yoga permitirá trabajar hábitos respiratorios y posturales, mejora la capacidad de concentración, estimula la capacidad pulmonar, disminuye los niveles de estrés y ansiedad y sobre todo permite trabajar la tolerancia a la frustración.

2. ElPatiodeEle

El PatiodeEle es la cuenta de Instagram de una ludoteca que encontramos en el pueblo de Telde en el municipio de Gran Canaria. Esta ludoteca se ha propuesto crear un reto diario durante el confinamiento, que podremos encontrar tanto en su cuenta de Instagram como en su página web. El objetivo es ayudar a las familias a entretener a sus hijos.

Dentro de su canal de Instagram TV nos plantean retos muy peculiares como el de escuchar y participar en actividades con la teacher o ¡mover el esqueleto! con el profe de baile? Alexia, una de las profes nos trae una sesión de IGTV en la que invita a los peques de la casa a hacer ejercicios imitando animales, una actividad que como bien dice ella: ¿les gusta mucho?. ¡Un perfil para no dejar de lado durante este periodo de confinamiento!

Si no queréis perderos ninguno de sus retos, podéis entrar en su sección #yomequedoencasita dentro de su página web.

3. Entretea

Detrás de esta cuenta encontramos a Teresa Sánchez, una Maestra de Pedagogía Terapéutica valenciana.

Teresa comparte, tanto en su cuenta de Instagram con más de 50.000 seguidores, como en su propia página web, diversos recursos didácticos que utiliza en sus clases para que otros profesores o familias puedan utilizarlos en tiempos de confinamiento. La idea es poner al servicio de las familias un material profesional que pueda apoyar el proceso educativo de nuestros hijos.

Adicionalmente, dedica parte de su tiempo a publicar consejos e ideas para ayudar a los padres a crear actividades y juegos que pueden hacer en casa. Si duda, como padres tenemos un gran reto pero estos profesionales seguro que nos ayudan a sobrellevarlo de la mejor manera!

4. dlo.lopez

Bajo el alias Dlo.lopez encontramos a Daniel López, un maestro de infantil que cuenta con más de 10 mil seguidores en su perfil de Instagram y más de 900 en Youtube. ¡Es un personaje! ¡Una mente inquieta generando pequeños vídeos y propuestas para los peques más peques de la casa!

Danny comparte entretenidísimos vídeos con todos nosotros. Dentro de su perfil de Instagram o su canal de Youtube, encontraremos actividades, manualidades, deporte, bailes e incluso cuenta cuentos para niños. En definitiva, una cuenta que seguramente os ayudará con propuestas entretenidas y también muy educativas y divertidas?

5. clubpequeslectores

Judith Franch, es madre de gemelos y una niña de 6 años y dispone de una cuenta llamada ?Club Peques Lectores? que ha decidido llenar de recomendaciones para otras madres y familias. En estos momentos tiene más de 35k seguidores y muchas familias que cada día pasan a escucharla.

Formada en Educación Emocional y Disciplina Positiva, nos abre las puertas de su casa para que podamos ver cómo se las apaña para fomentar la lectura, la creatividad o la imaginación, y cómo consigue educar a sus hijos en las distintas etapas de desarrollo. Comparte libros, actividades y recursos variados para utilizar con nuestros peques en casa.

Dentro de su página web, encontramos recomendaciones de libros por edad o por intereses, un montón de recursos e incluso algún que otro curso online sobre la educación emocional. En definitiva podríamos estar hablando de una de las ?supermamás? que encajaría perfectamente en nuestra lista de 5 "mamás tecnológicas" que deberías conocer.

6. jugandoencasa

Uno de los hábitos saludables que debemos fomentar estos días entre nuestros hijos es la posibilidad de jugar y divertirnos mientras dure el confinamiento. Sabemos que esto es un gran reto, por lo que disponer de cuentas como la Johanna nos permitirá contar con alternativas creativas para ello.

¿Qué os parecería realizar decoraciones para las ventanas? o bien ¿crear títeres con calcetines? También nos ha parecido muy curioso el 'buzón familiar' en el que propone que los miembros de la familia se dejen mensajes o compartan algún dibujo y destinemos un momento del día o de la semana a abrir los mensajes recibidos. ¡Sin duda, el confinamiento en casa nos traerá nuevas rutinas y esperamos que las de crear juegos y momentos en familia se mantengan en el tiempo!

Encontraremos nuevas actividades, juegos y experimentos para hacer con nuestros pequeños en casa casi a diario. Sus propuestas están centradas en utilizar materiales accesibles y fáciles de conseguir, uno de los elementos más importantes en estos momentos.

¡Que comience la diversión!

7. unmardecuentos

Raquel y su familia son los encargados de darle vida al perfil de instagram 'Un mar de cuentos', donde podremos encontrar un mar de actividades y experimentos muy de andar por casa.

Como bien indica su nombre, una de las actividades que encontraremos en este perfil son los cuentos, donde Raquel y sus hijos junto a disfraces de lo más originales nos relatan historias como si de una obra de teatro se tratara.

¡Dentro de esta cuenta de Instagram tu y tus hijos encontraréis inspiración para preparar vuestros propios cuentos, dibujar los personajes y crear algún que otro juego para pasar el rato aprendiendo!

PARA LOS MAYORES...

8. Decathlones

Decathlon España está aprovechando este momento de parón en sus tiendas para promover el deporte en casa. Para ello, están utilizando Instagram Live donde cada día lanzan dos clases distintas de algún deporte en concreto como: Yoga, Pilates, Danza sevillana, etc.

El deporte es ahora más que nunca algo fundamental para mantener la cabeza despejada, por ello es muy importante que tanto nosotros como nuestros hijos sigamos practicándolo dentro de casa. Hay propuestas complejas pero otras muy simples y ya verán que los instructores invitados insisten en que la intensidad de cada ejercicio

propuesto ¡la decidimos nosotros!

Es una gran iniciativa en la que podremos seguir a buenos instructores ofreciendo opciones para mantenernos activos y practicar deporte en casa a través de Instagram. Si tenemos adolescentes a casa es una excelente opción o alternativa ya que la mayoría de propuestas están diseñadas para adultos, pero recordemos que los peques de la casa lo que más les gusta es imitar, hay que adaptar un poco las clases a nuestros pequeños, pues la gran mayoría están pensadas para adultos, pero podemos aprovechar muchos de los ejercicios que enseñan y crear nuestra pequeña rutina diaria para hacer en familia.

9. Luciaentrenadorapersonal

Como su nombre de perfil lo indica es entrenadora personal y se ajusta a diferentes necesidades. Lo interesante de su perfil es que nos permite acceder a algunos tutoriales circuito quema grasa, circuito de piernas, ejercicios isométricos, entre otras opciones. Son ejercicios perfectos para los adolescentes que tenemos en casa acostumbrados a entrenar cada semana y que ahora mismo no tienen actividad deportiva.

Lucía genera algún resumen de sus directos que pueden replicarse en casa sin problema. Si lo que necesitamos es una rutina, ¡en este perfil podemos tenerla!

10. Yogaconmicaela

Micaela a través de su IGTV nos propone pequeños tutoriales para poder realizar estiramientos, posiciones de yoga, ejercicios para aliviar la tensión lumbar o practicar técnicas de respiración como por ejemplo la Pranayama Nadi Shodhana. Es una alternativa para los que quieran elegir practicar yoga por primera vez durante el confinamiento.

11. lifedancestudio

Este estudio de danza y salud ubicado en Albacete (España), ha decidido abrir las clases a todos sus seguidores a través de Instagram Live.

Para poder organizarnos nos proponen un calendario de clases en directo que han organizado por día de la semana. Lo interesante de sus propuestas es que si no quieres unirte al directo podrás disfrutar de sus clases en diferido accediendo a los vídeos grabados que están disponibles a través del apartado de sus historias, seleccionando la opción ¿ver vídeo en directo?.

EXPERTO:

M^a Cristina Pérez Pietri
Pedagoga

Pedagoga en Gerencia Educativa. Máster en Multimedia y Educación de la Universidad de Barcelona.

