



# GUÍA FAMILIA

**#YOMEQUEDOENCASA**

**CONCEJALÍA DE  
FAMILIA E INFANCIA**

---



**Ayuntamiento de  
Villanueva del Pardillo**



# ÍNDICE

**1. INTRODUCCIÓN**

**2. TIPS**

**3. TAREAS DEL HOGAR**

**4. JUEGOS PARA PEQUES**

**5. MASTERCHEF JUNIOR**

**6. EJERCICIO**

**7. PELIS, LIBROS Y SERIES**

**8. LINKS DE INTERÉS**



# INTRODUCCIÓN

## CONCEJALÍA DE FAMILIA E INFANCIA

La Concejalía de Familia e Infancia del Ayuntamiento de Villanueva del Pardillo, tiene el objetivo de impulsar y fomentar actuaciones en apoyo y promoción de la familia y la infancia. Es por eso que el objetivo de esta guía es facilitar a las familias de nuestro municipio su paso por esta Cuarentena que nos ha tocado vivir a causa del COVID-19.

A través de esta guía, encontrarán las familias **consejos, tareas** que se les puede poner a los peques y no tan peques de la casa para que también adquieran **responsabilidades y compromisos**. También hay tiempo para el **ocio y los juegos**, y en esta guía encontrareis algunas manualidades poco convencionales, para que vuestros hijos saquen su lado **creativo**.

Dado que tenemos que estar mucho tiempo en casa, también desde la Concejalía de Familia e Infancia hemos querido dejaros algunas **recetas** tanto saladas como dulces. Y algunos **ejercicios** que podréis hacer con vuestros hijos. También hay un apartado de **pelis** recomendadas, **libros y series** para los más peques de la casa. Todo ello, busca haceros un poco más llevadera esta cuarentena.

Deseo que esta guía sea de utilidad para nuestras familias, y quiero trasladar el compromiso de esta concejalía en seguir mejorando cada día, y avanzando para tratar de conseguir políticas efectivas y soluciones reales para nuestras familias. Traslados mis mejores deseos, y aprovecho esta oportunidad para enviaros un afectuoso saludo.

**#EsteVirusLoParamosUnidos**

# TIPS

## ALGUNOS CONSEJITOS

1. Rutina. Gestión del tiempo: trabajo, descanso, ejercicio, comidas, juegos con niños, tareas del hogar.
2. Recuerda que “esto va a pasar”.
3. No estés todo el día en Pijama.
4. Mantener horarios, levántate a la hora de siempre.
5. Haz Videollamadas con los amigos y familiares.
6. Realiza actividad física diaria 20-30 minutos.
7. Habilita espacios en casa para cada actividad.
8. Tiempo compartido. Come y cena en familia.
9. Respeta los espacios privados.
10. Trata de evitar reproches.
11. Mantén una actitud positiva. No te dejes llevar por actitudes derrotistas o negativas.
12. Fomenta la lectura. Dedicarle 1 hora al día por lo menos.



# TAREAS DEL HOGAR

Aprovecha esta cuarentena para que los peques empiecen a ayudar en tareas del hogar. Así aprenderán a tener la casa ordenada y se les inculcará el sentido de la responsabilidad, así como los premios por hacer las cosas bien. Aquí os dejamos algunas tareas que los más pequeños de la casa pueden hacer.

Es importante mantener los horarios y que los peques asocien horas y actividades a cada parte del día. Por ejemplo, por la mañana que hagan deberes y estudio, al medio día la comida y una pequeña siesta, y por la tarde que sea tiempo para juegos y ocio. Y que por la noche sea la hora del descanso.

## CREA TU CALENDARIO DE TAREAS

Diseña tu propio calendario de tareas. Deja a los niños que lo hagan, y que saquen toda su creatividad. ¡Es muy fácil!

Solo necesitas:

- Cartulina.
- Rotuladores de colores.
- Pegatinas para decorar el cuadrante.

Aquí os dejamos nuestra propuesta de calendario para tareas del hogar.

# CALENDARIO SEMANAL

LUNES

Deberes del cole:   

Tareas del hogar

Deporte. 

MARTES

Deberes del cole:  

Tareas del hogar 

Deporte. 

MIERCOLES

Deberes del cole:  

Tareas del hogar

Deporte. 

JUEVES

Deberes del cole: 

Tareas del hogar 

Deporte. 

VIERNES

Deberes del cole:   

Tareas del hogar

Deporte. 

Colorea llas estrellas cuando hayas acabado la tarea.

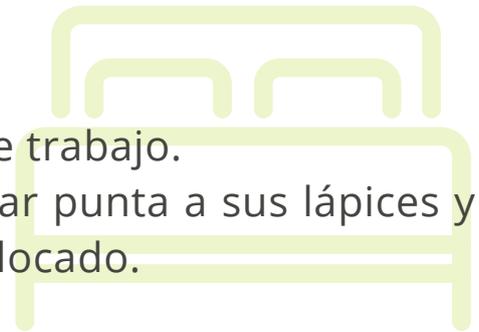


# TAREAS DEL HOGAR

A continuación, se proponen varias tareas para que los niños de la casa vayan adquiriendo responsabilidades.

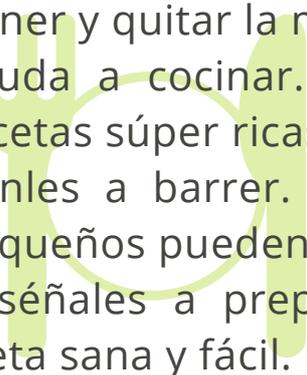
## CUARTO:

1. Hacer la cama.
2. Colocar los juguetes.
3. Hacer los deberes y colocar la mesa de trabajo.
4. Para los más peques, enséñales a sacar punta a sus lápices y ceras, y a tener su estuche limpio y colocado.



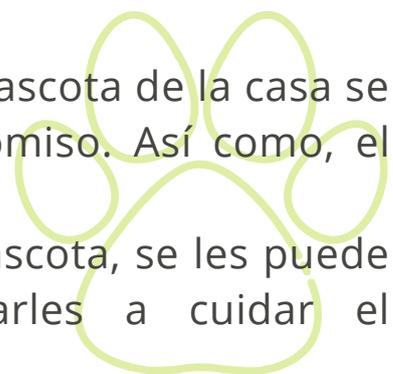
## COCINA:

1. Poner y quitar la mesa.
2. Ayuda a cocinar. (En otro apartado se proponen algunas recetas súper ricas y fáciles para los Chefs de la casa).
3. Ponles a barrer. Es una tarea sencilla que hasta los más pequeños pueden hacer.
4. Enséñales a prepararse el bocadillo, y así establecer una dieta sana y fácil.



## OTRAS TAREAS:

1. Ayuda a doblar la ropa.
2. Alimenta a la mascota. Al alimentar a la mascota de la casa se les da una responsabilidad y un compromiso. Así como, el jugar con ellos, hará que estén distraídos.
3. Regar las plantas. En caso de no tener mascota, se les puede poner a regar las plantas y enseñarles a cuidar el medioambiente.



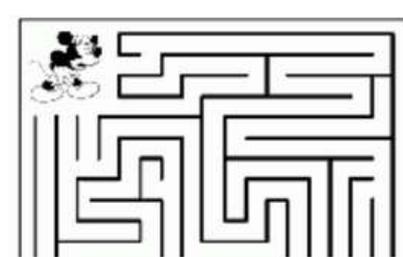
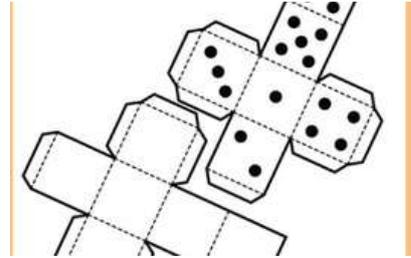
# JUEGOS PARA PEQUES



 Haz Clic en cada imagen para ir al link de la manualidad.

## MANUALIDADES DE 3 A 6 AÑOS

# JUEGOS PARA PEQUES



 Haz Clic en cada imagen para ir al link de la manualidad.

Pincha en la [Newsletter de Cultura](#) para ver más Manualidades.

## MANUALIDADES DE 6 A 12 AÑOS

# JUEGOS PARA PEQUES

## JUEGOS ORIGINALES:

1. Búho hecho con periódicos y revistas recicladas.
2. Pintar piedras.
3. Haz un marco para fotos.
4. Pecera con tapones de botella.
5. Sellos Homemade.
6. Garaje con caja de pizza.
7. Cohete con botella de plástico.
8. Tren hecho con la huevera.
9. Cohete.
10. Colorea Mandalas.
11. Noria con cápsulas de café.
12. Animales hechos en rollo de papel higiénico.

## OTRAS ACTIVIDADES CREATIVAS:

1. Representa una obra de teatro y ¡Disfrázate!
2. La [Newsletter de Cultura](#) tiene muchas manualidades.
3. Haz tu propio telediario de noticias.
4. Tour Virtual Gratis en el Oceanográfico.
5. Concurso de reventar los globos.
6. Juega a los [Detectives](#).
7. Aprende a hacer trucos de magia.
8. Dibuja y envíanos tu [dibujo](#) a [familia@vvapardillo.org](mailto:familia@vvapardillo.org)
9. Karaoke.
10. Crea una canción para animar a nuestros Valientes.
11. Aprende a tocar un instrumento.
12. Juegos de Mesa en familia.
13. Crea un huerto.

# MASTERCHEF JUNIOR

## RECETAS SALADAS

### TACOS MEX



### BURGER Y PATATAS RÚSTICAS



### SUSHI ROLLS



### POLLO KFC



### PIZZA



### POKE



Haz [Clic AQUÍ](#) para ver detalladas las recetas.

# MASTERCHEF JUNIOR

## RECETAS SALADAS

### GALLETAS SALADAS



#### Ingredientes

- 1  $\frac{1}{3}$  taza de harina de trigo
- 1 cucharadita de sal
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de ajo en polvo
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de cebolla en polvo
- 6 cucharadas de mantequilla sin sal,
- 200 g de queso cheddar rallado
- 2 yemas de huevo

#### Preparación

1. Mezcla la harina con la sal, el ajo y la cebolla en polvo en un cuenco.
2. Añade la mantequilla y mezcla hasta integrarla. Incorpora las yemas de huevo y 2 cucharadas de agua fría, y sigue mezclando.
3. Agrega el queso y amasar hasta obtener una pasta elástica. Forma dos bolas, reserva una en la nevera envuelta en film transparente.
4. Pon la otra entre dos hojas de papel de horno y estírala con el rodillo hasta obtener una plancha de unos dos milímetros de grosor.
5. Despega el papel superior y corta la masa con un cortapastas con forma de estrella. Ponlas en la placa del horno forrada con papel vegetal, separadas entre sí. Déjalas en la nevera treinta minutos.
6. Procede igual con la bola de masa que habías reservado en la nevera. Precalienta el horno a 180°C.
7. Cuece las estrellas de queso en el horno, en dos tandas, unos veinte minutos, hasta que estén doraditas. Puedes servir las calientes o frías.

### ROLLITOS DE JAMON Y QUESO



#### Ingredientes:

Para la masa: compra una base de hojaldre.

Para el relleno:

- 250 g de lonchas finas de jamón cocido o pavo
- 1 taza de queso mozzarella rallado
- orégano.

#### Preparación:

1. Precalienta el horno a 200°C. Extiende la masa sobre una superficie ligeramente enharinada y estírala.
2. Ponga por encima las lonchas de jamón, dejando libre un centímetro y medio de masa por todo el contorno. Espolvorea uniformemente con queso. Comenzando en uno de los extremos cortos, enrolla la masa para formar un tronco. Ponlo, con el doblez hacia abajo, sobre la bandeja del horno forrada con papel vegetal.
3. Hornéalo durante unos 20-30 minutos, hasta que la superficie esté dorada. Dejar reposar 10 minutos antes de cortar en rebanadas gruesas con un cuchillo de sierra.
4. Sírvelo espolvoreado con orégano y con salsa de mostaza o de tomate en un cuenco aparte.

# MASTERCHEF JUNIOR

## VARIAS RECETAS DE CHOCOLATE ¡¡YUMMY!!



## FRUTAS CON CHOCOLATE



## GALLETAS NAVIDEÑAS



## BROWNIE DE CHOCOLATE EN 1 MINUTO



Haz [Clic](#) en cada imagen para ver la receta.

# MASTERCHEF JUNIOR

## HELADOS:

### HELADO DE OREO



Pincha en [OREO ACADEMY](#) para hacer más recetas con Oreo.

### FROZEN YOGUR



Más recetas de helado de yogur [AQUÍ](#).

### HELADO DE CHOCOLATE



### HELADO DE STRACCIATELLA



Haz [Clic](#) en cada imagen para ver la receta.

# EJERCICIO

## MUEVE EL ESQUELETO CON ESTOS EJERCICIOS

### YOGA CON NIÑOS



### EJERCICIO PARA LOS MÁS PEQUES.



### CLASES DE ZUMBA



Varios vídeos en Youtube.

### ENTRENA CON VIKIKA



Varios vídeos en Youtube.

### GYM VIRTUAL



Varios vídeos en Youtube.

Haz [Clic](#) en cada imagen para ver todos los entrenamientos.

# EJERCICIO

## NUESTROS COMERCIOS MUEVEN EL ESQUELETO



**KBM DANCE**



**BOXEO NOCAUT**



**4U SPORT**

Haz [Clic](#) en cada imagen para ver todos los entrenamientos.

# PELIS, SERIES Y LIBROS

## PELIS EN FAMILIA



Haz [Clic](#) en cada imagen para ver la lista de pelis.



# PELIS, SERIES Y LIBROS

## CLÁSICOS DE LA GRAN PANTALLA

- E.T. el extraterrestre (1982)
- Buscando a Nemo (2003)
- El rey león (1994)
- Solo en casa (1990)
- Mary Poppins (1964)
- Jumanji (1995)
- Shrek (2001)
- Charlie y la fábrica de chocolate (2005)
- Toy Story (1995)
- Ratatouille (2007)
- Monstruos, S.A. (2001)
- Toy Story 3 (2010)
- Los increíbles (2004)
- Piratas del Caribe (2003)
- Sonrisas y lágrimas (1965)
- Harry Potter y la piedra filosofal (2001)
- El mago de Oz (1939)
- Las crónicas de Narnia: (2005)
- Shrek 2 (2004)
- Forrest Gump (1994)
- Cariño, he encogido a los niños (1989)
- Big Fish (2003)
- Señora Doubtfire, (1993)
- La bella y la bestia (1991)
- Babe, el cerdito valiente (1995)
- Eduardo Manostijeras (1990)
- Mulan (1998)
- Blancanieves y los siete enanitos (1937)
- Matilda (1996)
- Los cazafantasmas (1984)
- Pesadilla antes de Navidad (1993)
- Grease (1978)
- Indiana Jones (1984)
- 101 dálmatas (1961)
- El libro de la selva (1967)
- Los chicos del coro (2004)
- Parque Jurásico (Jurassic Park) (1993)
- Cars (2006)
- Bichos, (1998)
- La guerra de las galaxias. (1977)
- Dumbo (1941)
- La sirenita (1989)
- Noche en el museo (2006)
- Una serie de catastróficas desdichas de Lemony Snicket (2004)
- Bambi (1942)
- Peter Pan (1953)
- Tarzán (1999)
- Beethoven, uno más de la familia (1992)
- El señor de los anillos (2001)
- Hércules (1997)
- Kung Fu Panda (2008)
- Enredados (2010)
- Madagascar (2005)
- Pocahontas (1995)
- Tú a Londres y yo a California (1998)
- La bruja novata (1971)

# PELIS, SERIES Y LIBROS

## LIBROS

### LIBROS PARA TODAS LAS EDADES



### ROSA CONTRA EL VIRUS ESPECIAL COVID-19



### LIBROS PARA TODAS LAS EDADES



Vídeo Biblioteca Villanueva del Pardillo  
#SeQuedaEnCasa

### EBIBLIO Y EFILM



Para tramitar tu alta temporal sin pasar por una biblioteca se ha establecido el siguiente procedimiento a través de Internet. La vigencia del mismo se prolongará durante la duración del estado de alarma aprobado por Real Decreto 463/2020, de 14 de marzo.

Haz [Clic](#) en cada imagen para ver los libros.

# PELIS, SERIES Y LIBROS

## SERIES PARA TODA LA FAMILIA



# LINKS DE INTERES

## OTRAS CURIOSIDADES

- Regístrate en [FEVER](#) y disfruta de muchas actividades GRATIS.
- Revisa la [NewsLetter de Cultura](#) del Ayto. Villanueva del Pardillo, ¡¡hay muchas actividades!!
- Convierte tu casa en un ZOO, con [GOOGLE 3D](#).
- GOOGLE ART & CULTURE. [DINOSAURIOS](#).
- Tour virtual del [Oceanogràfic](#) de Valencia. (GRATIS)
- Tour Virtual GRATIS por la [Alhambra](#). (GRATIS)
- [Trucos de Magia](#) con Luis Piedrahita. (GRATIS)
- Museo [Thyssen](#). (GRATIS)
- Aprende [Ingles con Harry Potter](#). (GRATIS)
- [Escape Room](#) Familiar. (GRATIS)
- Haz videollamada con tus amigos con [HOUSE PARTY](#)
- Sigue el [Instagram YoMeQuedoEnCasaFestival](#). Hay muchos conciertos.
- [Semana Santa](#) en TV.
- Tour Virtual por la [Gran Muralla China](#). (GRATIS)
- [Museos](#) Virtuales.
- Más de 60.000 libros digitales en [WIKISOURCE](#).