



RECOMENDACIONES PARA CASA

Ante el estado de alarma y la cuarentena impuesta por el Gobierno, los pequeños y mayores nos vemos obligados a permanecer en casa durante al menos 15 días.

Esto puede generar intranquilidad y estrés. Por ello lo primero que debemos hacer es informar a los niños de la situación. Debemos hacerlo desde la calma y la serenidad, pero haciendo que entiendan la importancia de respetar las medidas impuestas para la salud general.

Que entiendan las razones por las que debemos estar en casa por un lado les dará tranquilidad y por otro les ayudará en los momentos en los que se les pueda hacer más pesado.



Además, para que esta situación se haga lo más llevadera posible es fundamental establecer horarios que nos ayuden a tener unas rutinas. Es importante planificar el día para que haya tempos de trabajo y de ocio, así como tiempo para el ejercicio físico.

En estos días es especialmente importante limitar el tiempo de pantallas (TV, tablets, móviles...) y controlar el uso que hacen de ellos, especialmente los más mayores. Si bien probablemente su uso aumentará con respecto a un día normal, debemos evitar que se abuse de ellos de manera descontrolada.

Lo ideal es poder repartir el tiempo entre diferentes actividades:

- tareas de casa (en estos momentos los niñ@s se pueden convertir en grandes ayudantes para las tareas del hogar).
- tareas de ocio en familia
- juego individual
- momentos de trabajo educativo
- ejercicio físico...



A continuación os proponemos un horario orientativo para ayudaros a establecer esas rutinas durante estos días.

8:00 -10:00 h	Desayuno y tareas del hogar.	En estos días la preparación del desayuno puede ser una tarea más en la que ocuparse conjuntamente. Los niños pueden ayudarnos a preparar los alimentos, poner y quitar la mesa... Después podemos pedirles que recojan y limpien su habitación (cada uno a su nivel). Y recuerda, ¡nos lavamos las manos antes y después!
10:00-11:00 h	Tareas escolares	Cada día realizaremos las tareas planificadas. Es importante no hacerlo todo el mismo día. Lo importante es trabajar todos los días un poco (entre 1 y 2 horas es lo ideal).
11:00 -11:30h	Descanso activo	Tras una hora de trabajo hacemos un descanso para que los niñ@s se muevan. Pueden aprovechar para salir al patio (el que lo tenga), bailar, hacer tablas de ejercicios.
11.30-12:30h	Tareas escolares	Una vez oxigenados retomamos las tareas escolares. Si las hemos terminado, este es un buen momento para la lectura y el uso de aplicaciones educativas.
12.30-14:00h	Juego libre	Los momentos de juego libre también son importantes para desarrollar la creatividad de los alumnos.
14:00-15:30h	Comida	Como en el desayuno, podemos implicarles en la preparación y a la hora de recoger la mesa, la cocina... Ah! Y no nos olvidamos de lavarnos las manos antes y después.
15:30-17:30h	TV /siesta	
17:30–18:00h	Ejercicio físico	En estos días es importante encontrar momentos para movernos y hacer ejercicio a pesar de no poder salir a la calle. Los que tengan patio podrán salir a jugar a la pelota, a correr... Los demás ¡a agudizar el ingenio!
18:00–20:00h	Juegos en familia	Procuramos ocupar tiempo juntos jugando a los juegos de toda la vida (juegos de mesa, cartas, veo veo, manualidades...)
20:00-20:30h	Ducha/baño	
20:30-21:30h	Cena	Vuelve a ser un momento en el que les dejamos colaborar en la medida de sus posibilidades. ¡Podemos buscar recetas nuevas y hacerlas en familia!
21:30-22:30h	TV	
22:30h	Lectura conjunta y a la cama	La lectura antes de dormir nos ayuda a relajarnos y a conciliar el sueño más fácil. Los más mayores pueden leer solos y a los más pequeños podemos leerles un cuento o algún libro adecuado para su edad.

Recursos para informar a los niños sobre el coronavirus – Rosa contra el virus, Hola, soy el coronavirus.

Propuesta de actividades en familia– libro 365 manualidades, 70 juegos dentro de casa, juegos de mesa clásicos y modernos (parchís, oca, cartas, trivial, virus...).

Aplicaciones educativas – educlan, academons, brainpop, samartick...

Actividades EF – Educación Física Coronao, zumbagold, calendario marzo.

¡Mucho ánimo y nos vemos a la vuelta!