

# RUTINAS EN CASA CON NUESTROS HIJOS E HIJAS

Nos organizamos el horario semanal con nuestros hijos e hijas como si fuera el horario de clases del cole, diferenciando el fin de semana del resto de días

Intentamos hacerlo con ellos y ellas, tengamos en "nuestra cabeza" que lo importante es tener una rutina de trabajo, que lo hacemos también los mayores, que no lo vean como algo impuesto

Lo hacemos para organizarnos como familia y para convivir lo mejor posible

El horario se puede realizar en una cartulina, folio, cartón y lo colgamos en la cocina, "como centro de operaciones" de nuestro hogar



## TIEMPOS DE ALIMENTACIÓN

Desayuno / almuerzo / comida / merienda / cena

Diseñamos con nuestros hijos e hijas los menús diarios o semanales (depende de la edad)

Cocinamos juntos, según las edades

Se visten y asean como si fuesen a ir al cole  
Es importante no llevar la misma ropa por el día que por la noche para mantener rutinas y tiempos

## TAREAS DE LA CASA

Arreglan su habitación  
Colaboran en poner la mesa, plegar ropa, limpiar su habitación, ...

## OCIO

Manualidades, dibujo, música, leer leer

Televisión/pantallas, les limitamos el tiempo de exposición, se pacta con ellos y ellas, compartimos el tiempo de visionado con nuestros hijos

Juegos de mesa y on-line familiares

## TRABAJO DEL COLE

Les preparamos un espacio con luz, tranquilidad,...

Seguirán el horario de "clase" que hemos preparado conjuntamente

En el rato "recreo" ,descansan, juegan y almuerzan

## ACTIVIDAD FÍSICA

Bailamos, hacemos un circuito en casa, saltamos,...

Buscamos en la TV, apps...

# ORIENTACIONES FAMILIARES PARA LOS DÍAS "SIN COLE"

## CONEXIÓN CON EL MUNDO



Los niños y niñas no son ajenos a los que estamos viviendo los adultos, han podido incluso ya conocer este virus de cerca, así que es fundamental explicarles lo que está ocurriendo a nivel adecuado a su edad.

Hay cuentos e historias ya disponibles adaptadas a diferentes edades, para ello, compartiremos la historia con nuestro hijo o hija e iremos respondiendo a los que nos vayan preguntando, con calma, reconociendo si no sabemos algo pero aclarándoles que vamos a buscar las respuestas porque hay muchas personas expertas que están trabajando mucho para poder resolver esta enfermedad.

## SALUD EMOCIONAL



Si les hablamos sobre nuestras propias emociones y los niños y niñas nos cuentan las suyas, sabremos cómo se sienten, las aceptaremos y les facilitaremos que las expresen, puede ser con muñecos, dibujos, cuentos; todo ello en función de su edad.

Cuando mantenemos contacto con nuestra familia y los amigos y amigas, con video-llamadas si esto es posible, nos comunicamos mejor porque "nos vemos, abrazamos y besamos": Nos sentimos más cerca y esto nos carga "las baterías emocionales", tan necesarias estos días.

Hagamos algo divertido juntos todos los días, por lo menos un ratito, puede ser cualquier actividad compartida de juegos de mesa, adivinanzas, chistes...

Si les hablamos de la responsabilidad social y la solidaridad, desarrollarán valores que nos hacen a todos mejores. En este sentido hay muchas iniciativas que conocer y si nos interesa y podemos participar.