

ORIENTACIONES PARA PLANIFICAR LOS DÍAS SIN COLE

#YOMEQUEDOENCASA

Organizad el horario con los niños/as de toda la semana.

Cuando pactemos un horario no perseguimos para que se cumpla. Lo importante es que entiendan que esto es necesario, que no piensen que lo hacen porque se lo mandamos.

Nos estamos organizando para convivir lo mejor posible y para cuidar nuestro cuerpo y nuestra mente, seguir creciendo y aprendiendo.

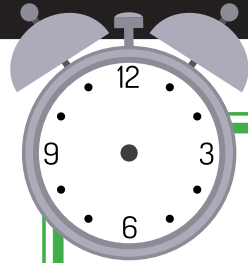
Disponer de un reloj visible y anticiparles: Cuando la aguja pequeña llegue aquí..., cuando el reloj marque las...

El horario se puede realizar en una cartulina. Podemos utilizar pictogramas: <https://www.pictotraductor.com/>

Hay muchos modelos de horarios. El mejor, el que hagáis juntos.

Diferenciad el fin de semana de entresemana.

La organización se puede ir realizando día a día, para variar las actividades y en función de los acontecimientos que vayan surgiendo.



HORARIO Y RUTINAS DIARIAS

TIEMPOS DE ALIMENTACIÓN

Desayuno / almuerzo / comida / merienda / cena
Todo lo más equilibrado posible.

Podemos hacer menús diarios o semanales (depende de la edad) así explicamos que debe haber equilibrio entre los alimentos.

Y cocinar juntos



AREAS DE AUTOCUIDADO

Se recomienda mantener las rutinas como si hubiera cole, arreglarse aunque sea para estar en casa. Es importante no llevar la misma ropa por el día que por la noche.



TAREAS DE LA CASA

Arreglar su habitación

Colaborar con alguna tarea:

limpiar cristales, polvo, poner mesa, plegar ropa, etc.



OCIO

¿Qué hacer y hacer juntos?

Manualidades, dibujo, escuchar música, leer (o leerles, depende que para nosotros leer tenga que ver con el ocio)...

Televisión/pantallas: Limitad el tiempo de exposición a pantallas. Pactad con ellos que se va a ver ó jugar.

Juegos de mesa familiares: parchís, oca, ajedrez, cartas, bingo. También puzzles, puede ser un reto empezar un puzzle de muchas piezas y hacerlo con ellos.

Algunas webs interesantes:

Video en lengua de signos con recomendaciones sobre qué hacer en casa con tus hijos <https://youtu.be/4-mr5EiCQAQ>

En las redes sociales se puede encontrar un amplio abanico cultural: conciertos de música, visitas virtuales a museos, obras de teatro grabadas, bibliotecas de uso gratuito, etc



ACTIVIDAD FÍSICA

Hay muchas propuestas: bailar, Apps, hacerse un circuito en casa, una tabla de ejercicios,....



TIEMPO DE TRABAJO ESCOLAR

En un lugar lo más adecuado posible a nivel luz, tranquilidad,...

Se puede seguir el horario del cole, las áreas que tocan cada día, los tiempos de descanso...

En el recreo pueden llamar a algún amigo o hacer una videollamada



ORIENTACIONES PARA PLANIFICAR LOS DÍAS SIN COLE

CONEXIÓN CON EL MUNDO



Hablar de lo que pasa a un nivel adecuado a la edad y sensibilidad del niño/a. Hay disponibles varios cuentos adaptados a diferentes edades y capacidad de comprensión.

Reflexionar sobre a qué información les exponemos para que la comprendan e interpreten adecuadamente.

Desmentir informaciones falsas o que puedan generar ansiedad

Buscar temas de conversación diferentes, que vayan más allá de los datos sobre el avance del virus y sus consecuencias en nuestro país.

#YOMEQUEDOENCASA

CUIDADO MUTUO / EMOCIONAL



Hablar sobre emociones, aceptarlas y facilitarles la expresión, preferiblemente de forma no verbal (con muñecos, dibujos, ...). Es importante cuidarnos como adultos para poder transmitirles en positivo.

Mantener contacto con la familia y los amigos. Con videollamadas nos comunicamos mejor que con chats

Hacer algo divertido juntos todos los días, por lo menos un ratito, si puede ser quedando (incluido en el horario) y dejándoles elegir la actividad

Focalizar en la responsabilidad social y en la solidaridad. En este sentido hay muchas iniciativas que conocer y si nos apetece participar. (enlace Frena la curva)