

¡Para mamás y papás!

Niños y niñas sin jardín por el coronavirus: Consejos para organizar la rutina

Como medida de contención, en el país se han suspendido las clases durante 15 días. Dos semanas durante las cuales los más pequeños se quedarán en casa. Así que, con los niños y niñas sin cole, llega el momento de organizarse y **planificar su rutina**.

- ✚ Establecer un horario y una rutina.
- ✚ Organizar los horarios con los niños/as, que ellos participen y puedan tomar algunas decisiones.
- ✚ El horario se puede realizar en una cartulina o afiche. También puede utilizarse el uso de pictogramas.
- ✚ La organización puede ir realizándose día a día, para variar las actividades, y en función de los acontecimientos que vayan surgiendo.

Ejemplos de organización del día (sin horas porque depende de la dinámica de cada familia)

- ✚ Levantarse
- ✚ Desayunar
- ✚ Higienizarse
- ✚ Vestirse
- ✚ Reunión con los miembros de la familia para decidir qué actividades se van a realizar. Algunas actividades se van a realizar todos los días y no están sujetas a modificaciones (como tareas escolares o responsabilidades de los adultos).
- ✚ Actividades a realizar (ejemplos de un día):
 - Tareas escolares: en función de la edad de los niños/as, seguir la recomendación y pautas marcadas por la institución.
 - Manualidades: pintura de dedos, temperas, plastilina, masa, etc.
 - Actividad Física: Sugerimos no salir a parques ni utilizar juegos de plaza. En función de las posibilidades de cada familia: salir al aire libre (patio o terraza) o zonas poco concurridas.
 - Televisión/pantallas: Comunicarles a los niños/as de cuánto tiempo disponen para el uso de la televisión o pantallas. Disponer de un reloj visible y anticiparles. *Cuando la aguja pequeña llegue aquí...cuando el reloj marque las...*
- ✚ ¡¡ A poner la mesa! Colaborar entre todos.
- ✚ Almuerzo
- ✚ Descanso. Si es necesario, los más pequeños pueden dormir una pequeña siesta

- ✚ Momento de lectura: Los más pequeños pueden verlos, hojearlos, se lo podemos leer nosotros
- ✚ Escuchar música/bailar
- ✚ Merienda
- ✚ Juegos de mesa familiares
- ✚ Merienda
- ✚ Baño
- ✚ Cena: Los niños/as pueden colaborar con poner la mesa o ayudando a cocinar.
- ✚ Relajación
- ✚ Momento de un cuento
- ✚ ¡A dormir!

Actividades varias:

- ✚ Jugar a los disfraces (disfrazarse con la ropa de los adultos).
- ✚ Cocinar: hacer un pastel, galletitas, etc.
- ✚ Organizar los juguetes.
- ✚ Colaborar con las tareas domésticas.
- ✚ Búsqueda del tesoro en casa.
- ✚ Realizar un teatro de títeres.
- ✚ Manualidades con materiales reciclados.
- ✚ Crear una cabaña: Ya sea fuera o dentro de la casa, utilizar telas, sábanas para armar la cabaña y jugar dentro de ella.
- ✚ Juegos dramáticos: a la comidita, al doctor, al vendedor, etc.
- ✚ Armar rompecabezas.
- ✚ Hacer música con elementos cotidianos.
- ✚ Hacer pulseras y collares: con papel, con botones, etc.

¡Cuidemos a nuestros niños/as jugando y quedándonos en casa!