



Niños, casa y cuarentena

Cómo mantener
la rutina en casa





¿Cómo ayudar a los niños y niñas durante la Cuarentena?

- Establece **rutinas flexibles**, pero predecibles para los niños y niñas en el hogar
- Construye un **plan de trabajo** para estas semanas de cuarentena, que incluya tiempos de estudio y de ocio
- **Incluye a los niños y niñas** en las tareas asociadas al mantenimiento del hogar
- Establece **horarios de descanso**, que estén desconectados de los estímulos visuales o auditivos. Con 20 a 30 minutos es suficiente
- Mantén el **estilo de vida lo más simple posible**, evite situaciones de angustia
- **Regula el tiempo de pantalla**, ya que estos influyen en la calidad del descanso
- **Explica la situación a los niños y niñas** de forma didáctica, a través del juego o algún apoyo desde las redes sociales





Cómo puede colaborar mi hijo a en casa

TABLA DE TAREAS DEL HOGAR PARA MENORES SEGÚN SU EDAD

EDAD APROXIMADA	JUGUETES	NATURALEZA	ROPA Y ORDEN	COMIDA	HOGAR
DE 2 A 3 AÑOS	GUARDARLOS EN SU SITIO	REGAR LAS PLANTAS	ROPA SUCIA EN LAVADERO	COMER SIN AYUDA	TIRAR COSAS A LA BASURA
DE 3 A 5 AÑOS	ORDENAR LOS JUGUETES	ALIMENTAR A ANIMALES	VESTIRSE SIN AYUDA	AYUDAR A EN LA MESA	ASEARSE SIN AYUDA
DE 5 A 9 AÑOS	ORDENAR SU HABITACIÓN	CUIDAR DE LA MASCOTA	HACER LA CAMA	COCINAR CON AYUDA	LIMPIAR EL POLVO
+ DE 9 AÑOS	DISEÑAR SU ZONA DE JUEGOS	CUIDAR ANIMALES SIN AYUDA	ORDENAR LA ROPA	FREGAR PLATOS	LIMPIAR EL SUELO



CADA MENOR ES DIFERENTE ASÍ QUE DEBES ADAPTARTE A SU DESARROLLO PERSONAL. DEBES SER POSITIVO, MOTIVADOR Y DESCUBRIR QUÉ LE GUSTA HACER





RECUERDA QUE DEBE SER COMO UN JUEGO EN EL QUE TODOS PARTICIPAN Y EL MENOR DESARROLLA SU AUTOESTIMA Y SENTIMIENTO DE PERTENENCIA










Ideas de horarios para hacer en familia

NOS QUEDAMOS EN CASA

Yo, _____ me comprometo a seguir este horario de lunes a viernes

 9h Desayuno y me aseo	5pm ¡A merendar! Y cuando acabe... ¡A jugar!
 10h Hago las tareas del cole	6pm ¡Hora del baño!
12h Recreo. ¡A moverse: jugar, bailar...!	7pm ¡A cenar!
1pm ¡A comer!	8pm ¡A la cama!
4pm Tareas escolares: leo un cuento, repaso...	

AMEI-WAECE www.waece.org



@papaymar

¡ EN CASA NOS ORGANIZAMOS BIEN!

	L	M	Mx	J	V
8:00	LEVANTARSE, DESHUCAR, HACERSE LA CAMA				
9:30	¡DESCANSO!				
11:00					
12:00	COMER, SIESTA, DESCANSO				
14:00					
15:30					
17:00					
18:30	BAÑOS, CENAS, ETC...				

¡¡consigue que tengan muchas cosas contentas!!

¿CÓMO HA IDO EL DÍA?

😊					
😐					
😞					

¡todo esfuerzo merece un premio!



¡me hago la cama, pongo la mesa, reparto los platos, llevo la ropa sucia a su sitio, miro programas, ordeno las copias del libro...

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

ASÍ CONSEGUIREMOS SEGUIR APRENDIENDO, DISFRUTAR Y COLABORAR JUNTOS



- LEER UN BUEN LIBRO
- APRENDER ORIGAMI CON UN TUTORIAL
- PLASTELINA
- JUEGOS DE MESA CON MIS HERMANOS
- COCINAR UNA RECETA BIEN RICA
- MONTEAR UNA CIUDAD CON CONSTRUCCIONES
- CON CINTA ADHESIVA HAGO UN CEMENTO EN EL SUELO PARA LOS COCHES
- ESCRIBO UN DIARIO PARA CUANDO VUELVA AL COLEGIO
- HACEMOS UNA OBRA DE TEATRO
- PLANTAMOS PLANTAS O HACEMOS UN HUERTO!
- NOS DISFRUZAMOS
- HAGO MANUALIDADES
- ORDENO Y CLASIFICO JUGUETES O MIS COSAS

@papaymar

[Dibujo de Papaymar]



HORARIO en cuarentena¹

9:00 – 10:00	Levantarse, desayunar, vestirse y asearse 
10:00 – 11:00	Tarea escolar 
11:00 – 11:30	Deporte / Bailar / Cantar 
11:30 – 12:00	Media mañana 
12:00 – 12:45	Tarea escolar 
12:45 – 13:30	Tiempo libre / limpiar / recoger 
13:30 – 14:00	Almuerzo 
14:00 – 15:00	Recoger la mesa / Descanso 
15:00 – 16:00	Karaoke / Leer cuentos 
16:00 – 17:00	Deporte / Baile 
17:00 – 17:30	Merienda 
17:30 – 18:15	Juego dirigido: cartas, parchis, dominó... 
18:15 – 20:00	Tiempo libre 
20:00 – 20:30	Ducha 
20:30 – 21:00	Tiempo libre / preparar la mesa 
21:00 – 22:00	Cena 