

CONSEJOS PARA ESTE PERIODO EN CASA

El permanecer en casa durante varios días puede generar mucho malestar físico, psicológico, emocional.

Por lo que a continuación les entregaremos algunas orientaciones que podrían ayudar a sobrellevar esto.



- Evitar la sobreinformación ya que puede generar muchísima ansiedad en los niños.

-Evitar estar con la televisión encendida escuchando noticias.

- En lo posible, informarse en un momento concreto del día, elegido previamente. Informativos de la mañana, o de la tarde, o noche, solo una vez al día. Para dedicar el resto del día a realizar actividades que no estén relacionadas con este tema.

- Buscar actividades manuales y formas de pasar el tiempo separados de las pantallas que nos permitan compartir en familia.
- Buscar formas de actividad física que podamos realizar en casa.

- Planear una rutina diaria que diseñemos para nosotros mismos previamente y cumplirla.

CONSEJOS O SUGERENCIAS PARA MANTENER UNA RUTINA DÍARIA

HORARIO		MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9:00 - 12:00	DESAYUNO EN FAMILIA. Ayudar en la limpieza del hogar.	DESAYUNO EN FAMILIA. Ayudar en la limpieza del hogar.	DESAYUNO EN FAMILIA. Ayudar en la limpieza del hogar.	DESAYUNO EN FAMILIA. Ayudar en la limpieza del hogar.	DESAYUNO EN FAMILIA. Ayudar en la limpieza del hogar.
12:00 - 14:00	Mientras los adultos preparar el almuerzo, los niños miran televisión o dedican este tiempo a juegos libres.	Mientras los adultos preparar el almuerzo, los niños miran televisión o dedican este tiempo a juegos libres.	Mientras los adultos preparar el almuerzo, los niños miran televisión o dedican este tiempo a juegos libres.	Mientras los adultos preparar el almuerzo, los niños miran televisión o dedican este tiempo a juegos libres.	Mientras los adultos preparar el almuerzo, los niños miran televisión o dedican este tiempo a juegos libres.
14:00 - 15:00	ALMUERZO	ALMUERZO	ALMUERZO	ALMUERZO	ALMUERZO
15:00 -15:30	Levantar la mesa, lavar loza y ordenar.	Levantar la mesa, lavar loza y ordenar.	Levantar la mesa, lavar loza y ordenar.	Levantar la mesa, lavar loza y ordenar.	Levantar la mesa, lavar loza y ordenar.
15:30 -17:00	HORARIO DE ESTUDIO De acuerdo a la edad y curso. Realizar actividades relacionadas con el colegio. Sugeridas por el colegio.	HORARIO DE ESTUDIO De acuerdo a la edad y curso. Realizar actividades relacionadas con el colegio. Sugeridas por el colegio.	HORARIO DE ESTUDIO De acuerdo a la edad y curso. Realizar actividades relacionadas con el colegio. Sugeridas por el colegio.	HORARIO DE ESTUDIO De acuerdo a la edad y curso. Realizar actividades relacionadas con el colegio. Sugeridas por el colegio.	HORARIO DE ESTUDIO De acuerdo a la edad y curso. Realizar actividades relacionadas con el colegio. Sugeridas por el colegio.
17:00- 19:00	Juego en familia. Rompecabezas, leer cuentos, bachillerato, dibujar, pintar	Juego en familia. Rompecabezas, leer cuentos, bachillerato, dibuja, pintar	Juego en familia. Rompecabezas, leer cuentos, bachillerato, dibujar, pintar.	Juego en familia. Rompecabezas, leer cuentos, bachillerato, dibujar, pintar	Juego en familia. Rompecabezas, leer cuentos, bachillerato, dibujar, pintar.

19:00 -20:00	ONCE- CENA	ONCE- CENA	ONCE- CENA	ONCE- CENA	ONCE- CENA
20:30 -21:00	BAÑO HORA DE DORMIR	BAÑO HORA DE DORMIR	BAÑO HORA DE DORMIR	BAÑO HORA DE DORMIR	BAÑO HORA DE DORMIR