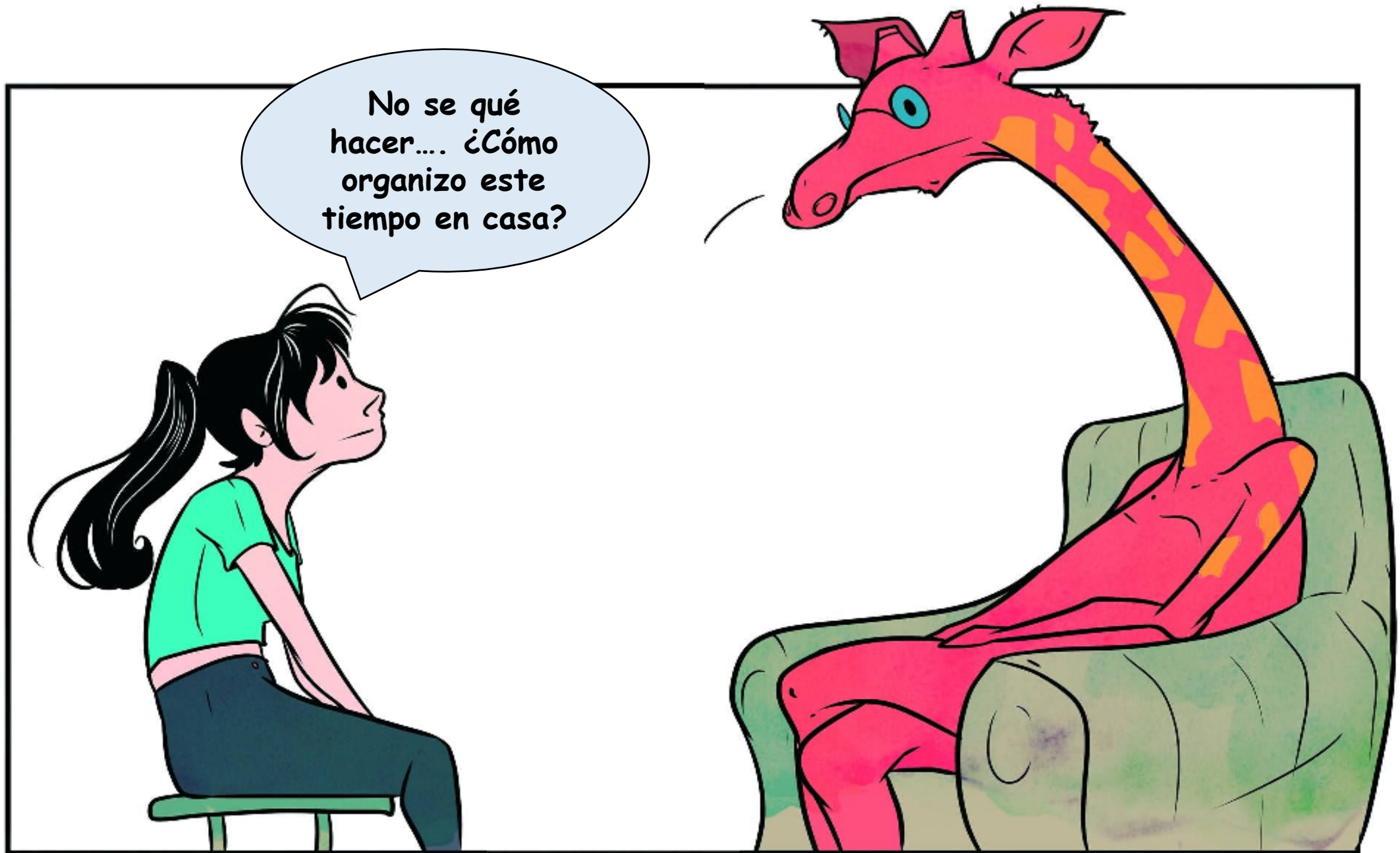


Horarios y rutinas en el hogar

#todoscontraelcoronavirus

Equipo Multidisciplinario CBP.

No se qué
hacer.... ¿Cómo
organizo este
tiempo en casa?

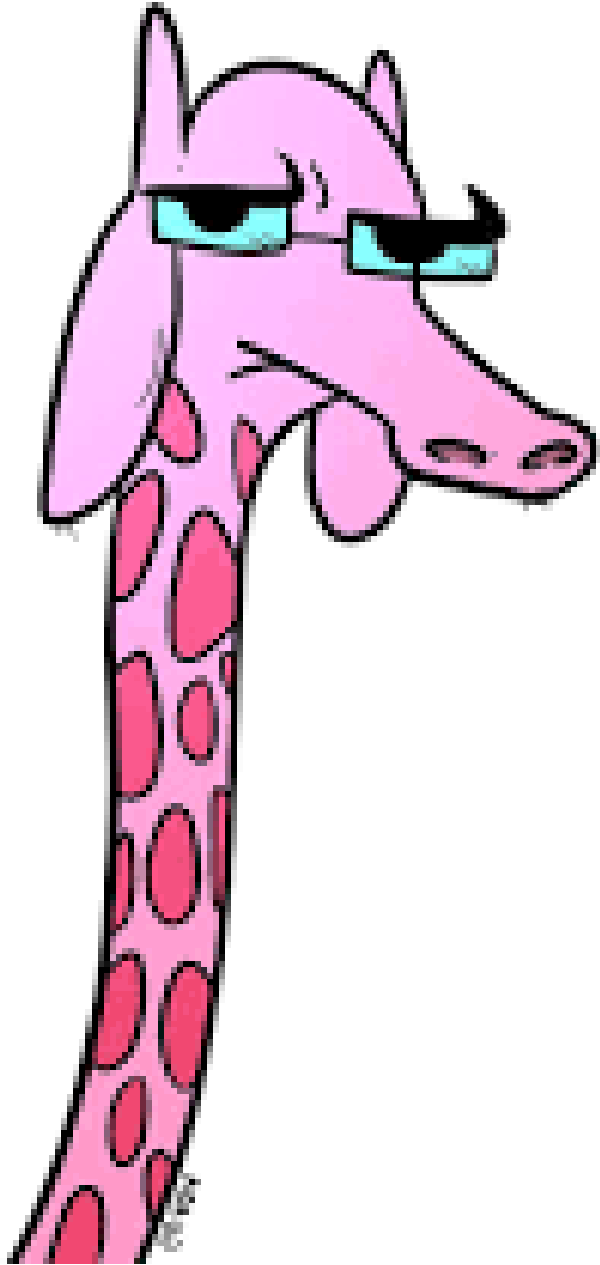


Los niños necesitan rutinas y normas, muchos padres deben seguir trabajando, algunos desde su hogar y otros deben asistir a sus lugares de trabajo. Es por esto que es fundamental organizar nuestro día a día en la casa.

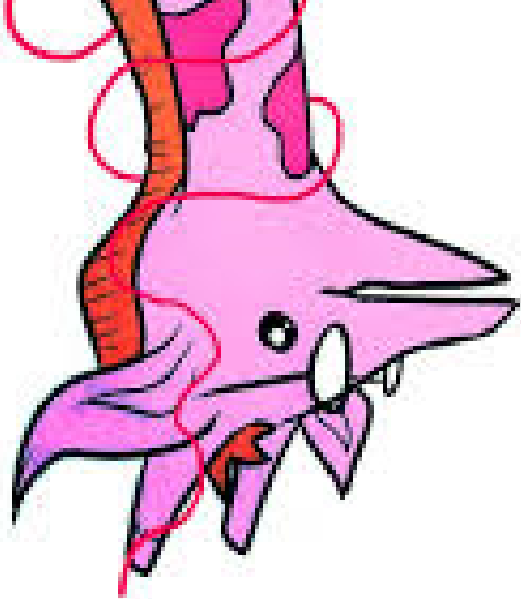
Se debe organizar el tiempo en función de las necesidades de nuestros hijos, aprovechar este tiempo en casa para realizar actividades que vayan mas allá de una simple distracción.

Organizar el tiempo implica establecer horarios, tales como la hora de levantarse, promover los hábitos de higiene, mantener hábitos de estudio, tiempos de recreación en conjunto, implicarlos en las tareas domesticas, etc.





Coloca mucha
atención a las
sugerencias que
te daré a
continuación...



La hora de levantarse!!!

En este período es aconsejable que no sea más allá de las 8:30 A 9:00 a.m. No olvides que los niños y niñas tienen mayor capacidad de aprendizaje durante la mañana



Levantarse



Lavarse



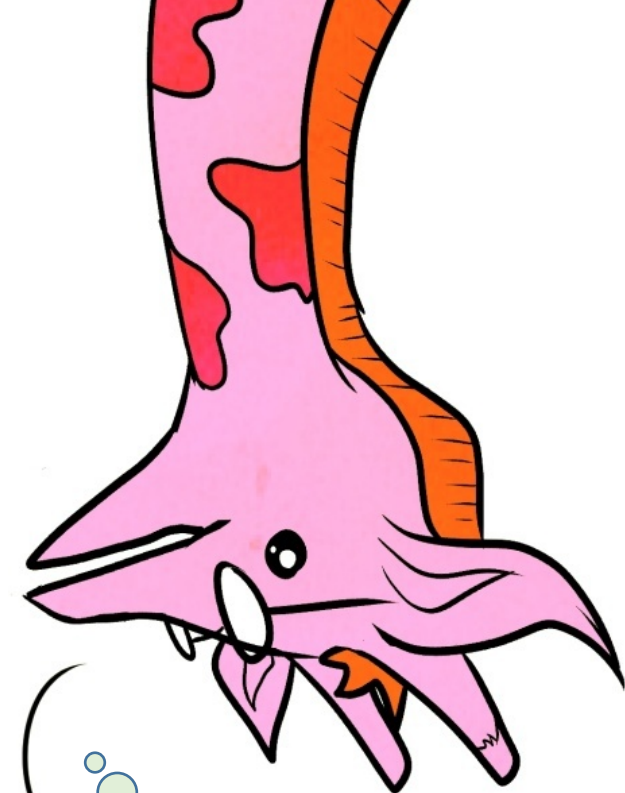
Vestirse



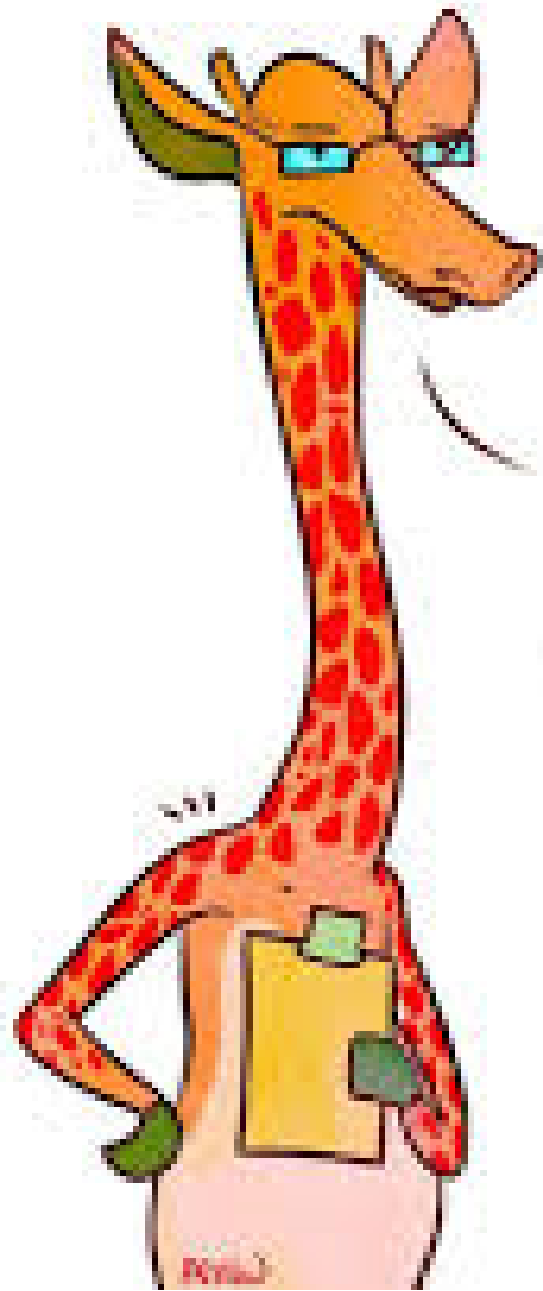
Desayunar

Estas actividades no pueden sobrepasar las 10:00 a.m.

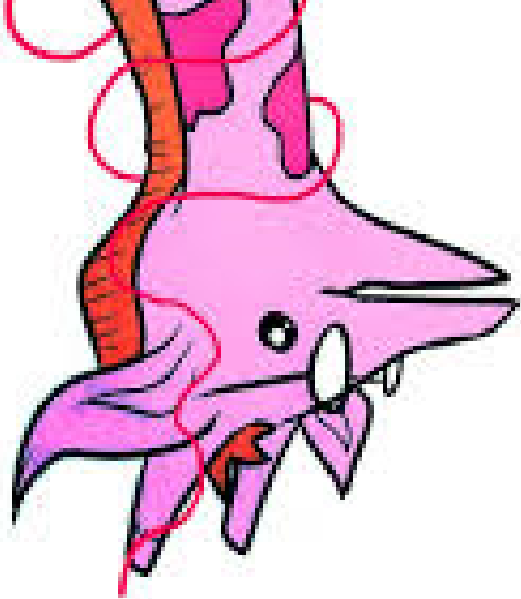
Hay tantas cosas que
hacer en la casa y no
se por dónde empezar...



Mmm...



Es momento que
todos colaboren en
los quehaceres del
hogar. El hogar es
responsabilidad de
todos...



**Hora de organizar las tareas!!!
A partir de las 10:00 a.m.**



**Ordenar y limpiar
sus dormitorios**



**Ordenar y limpiar
espacios comunes**



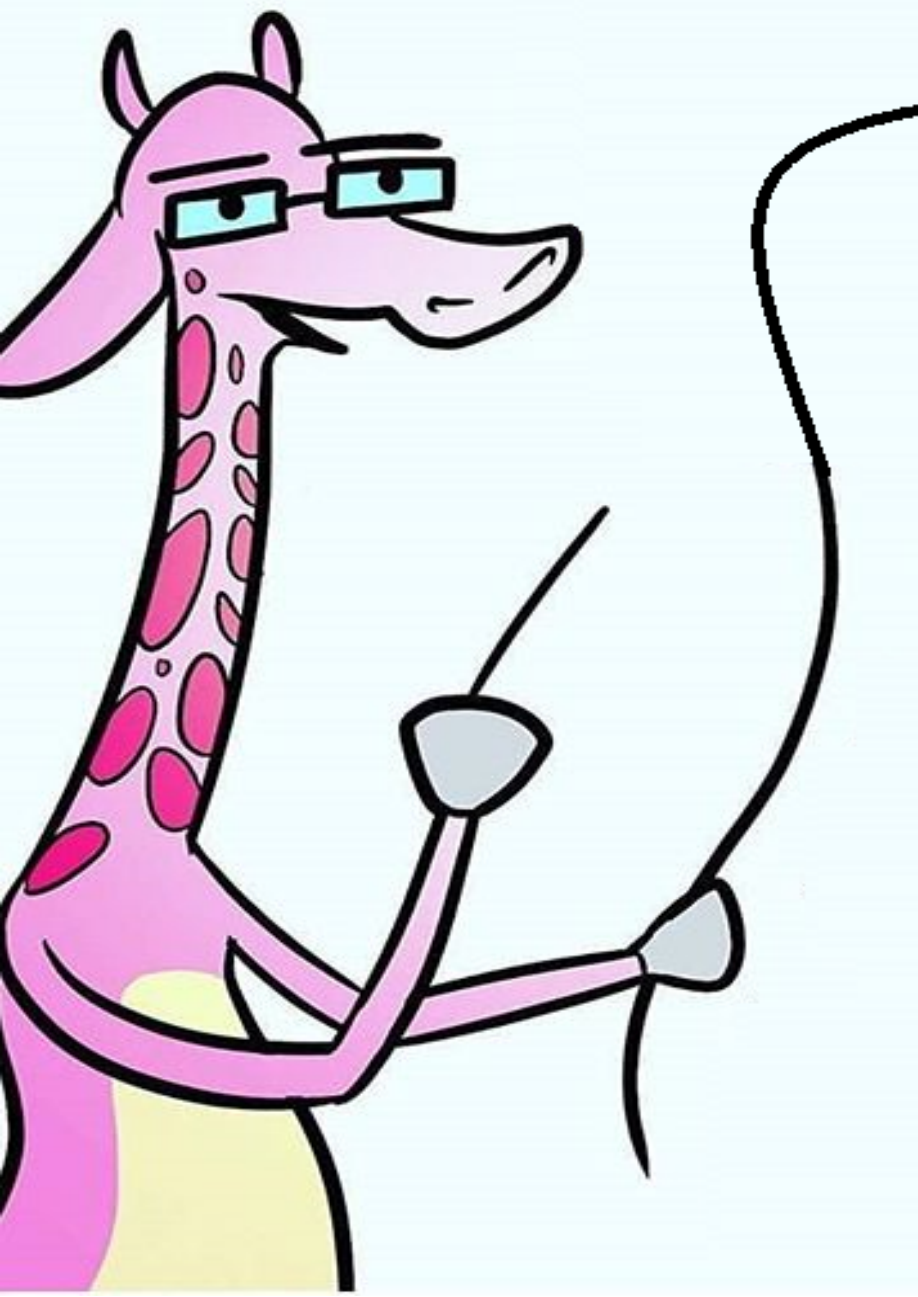
**Realizar tareas
escolares**



**Momento de
recreación**



Llegó la hora del
almuerzo!!!
Debemos implicarlos en
las tareas domesticas



Poner la mesa



Preparar o aliñar las ensaladas

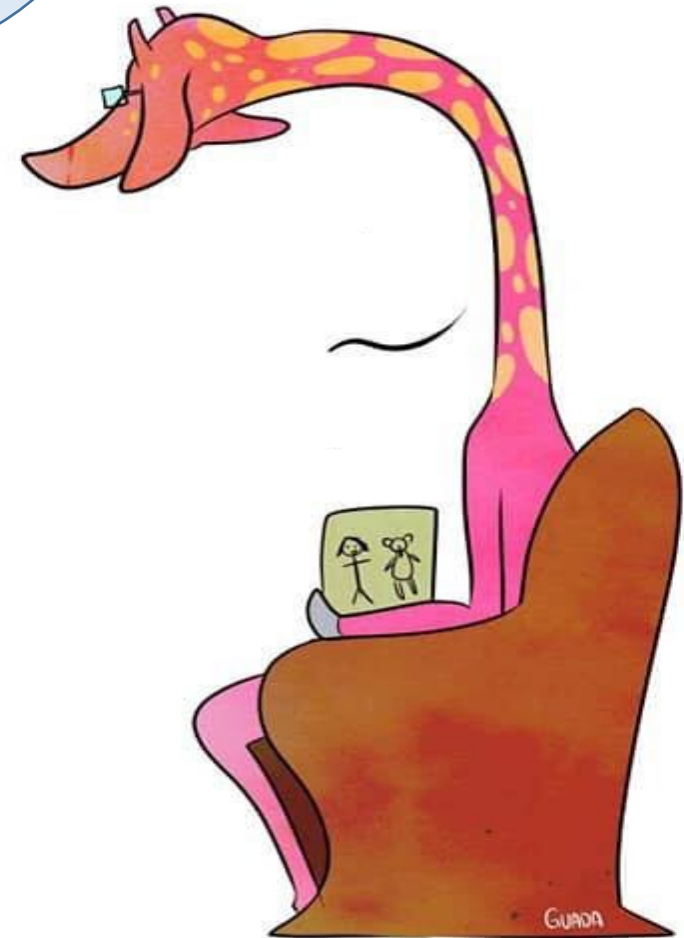


Almorzar en familia



Lavar y guardar lo utilizado en el almuerzo

Pasar la tarde en familia es un gran
desafío para aprender a convivir en
armonía y respeto...
OJO aburrirse también es normal y
ayuda desarrollar la creatividad





**Revisar redes sociales,
investigar temas de interés,
etc.**



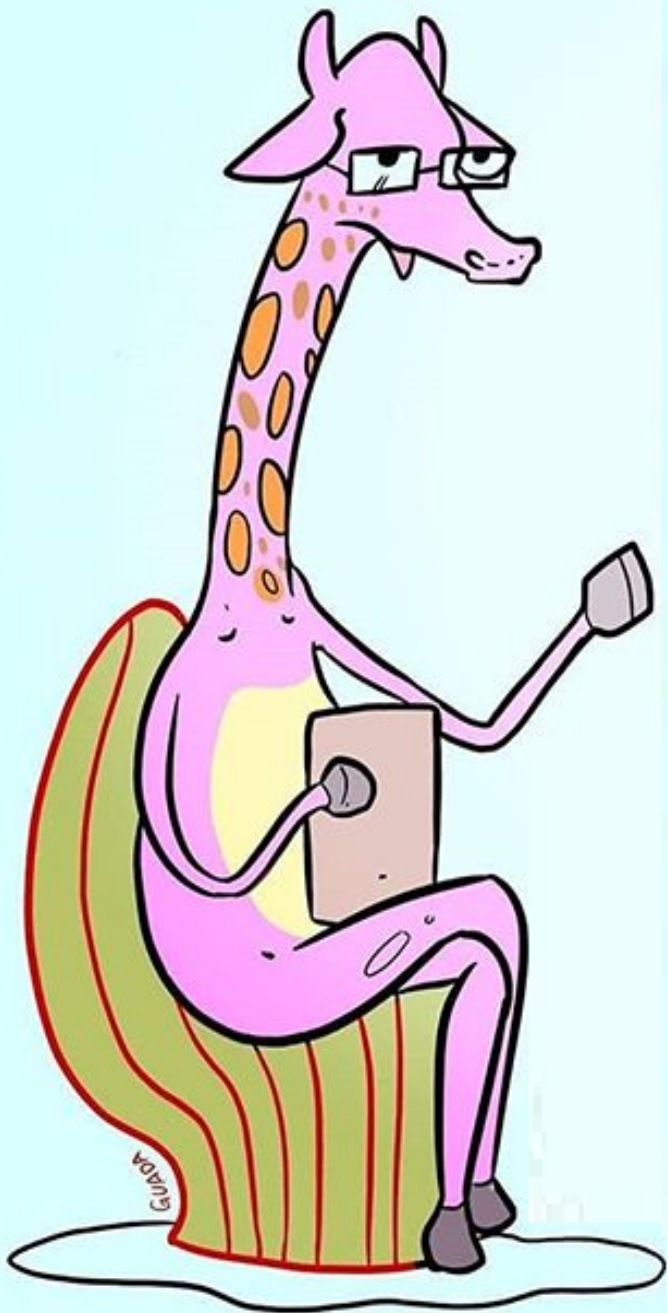
**Mirar películas en familia,
practicar juegos de mesa,
etc.**



**Realizar ejercicios o
actividades que ayuden a
liberar energía física.**

Es momento de
distraerse y realizar
actividades recreativas
usando la tecnología y
juegos en la familia.

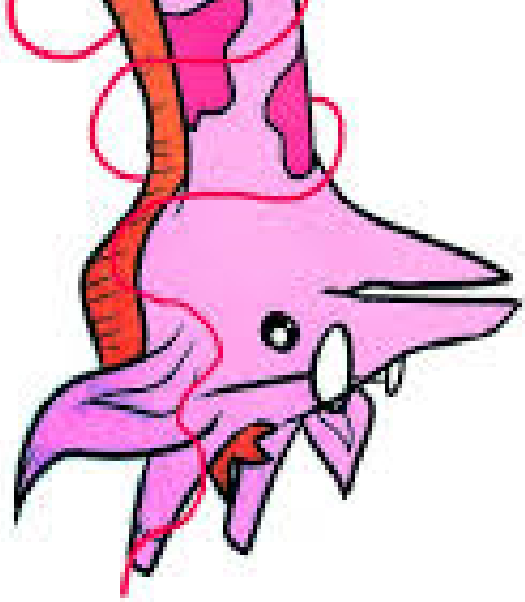




Nos acercamos al final del día y debemos alimentarnos adecuadamente, seguiremos con la dinámica colaborativa para la ultima comida del día, pero antes...



Debemos aseoarnos para relajar nuestro cuerpo después de todas las actividades del día



Cenar en familia



A cenar!!!!

Para mantenernos saludables y
prepararnos para dormir...



Lavar y guardar lo
utilizado en la cena



Nos ponemos pijama



Lavamos nuestros
dientes



Nos acostamos y
leemos algo de
nuestro interés



Dulces sueños

Creo firmemente que casi todo
es cuestión de actitud.
No se trata de lo que ocurre,
sino de como lo afrontas...



No te olvides
de participar!



CONCURSO: DIME CUÁNTO SABES

EL VIDEO QUE TENGA
MÁS



SERÁ EL
GANADOR



SOBRE UN VIDEO A FACEBOOK
EXPLICANDO LOS SIGUIENTES TEMAS:

- ACTIVIDAD FÍSICA EN EL HOGAR
- HÁBITOS DE HIGIENE PERSONAL
- ALIMENTACIÓN SALUDABLE
- BIENESTAR EMOCIONAL
- RUTINAS EN EL HOGAR



ESTARÁS
PARTICIPANDO
POR UN SET
INSTITUCIONAL +
PREMIO SORPRESA
POR NIVEL

PLAZO HASTA
EL 30 DE ABRIL

MÁS INFORMACIÓN EN
WWW.CORUPA.EL



Equipo Multidisciplinario
SEP