MIÉRCOLES

01

ABRIL

GENERAR Y MANTENER RUTINAS EN CASA

DEBIDO A LA CONTINGENCIA NACIONAL QUE NOS ENCONTRAMOS VIVIENDO.

CONCHALÍ

RENACE JUNTO A TI

GENERAR Y MANTENER RUTINAS EN CASA

1 DORMIR BIEN

Descansar bien es importante para el desarrollo del niño y la falta de sueño puede generar hiperactividad, cambios bruscos de comportamiento, irritabilidad, baja atención y concentración en las tareas. No pasa nada por dejarles dormir un poquito más.

Recuerde que "dormir bien" tiene importantes beneficios en los niños. Una vez nos incorporamos a la rutina diaria, nuevamente los horarios marcarán nuestro día a día.

2 ALIMENTARSE BIEN

El alimentarse bien ayudará a un buen desarrollo intelectual y físico en los niños.

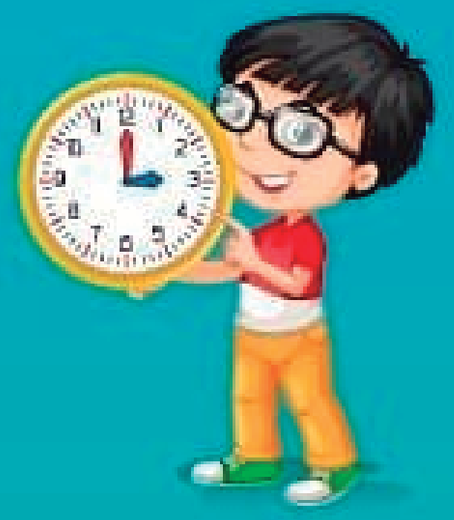
CONCHALÍ
RENACE JUNTO A TI

GENERAR Y MANTENER RUTINAS EN CASA

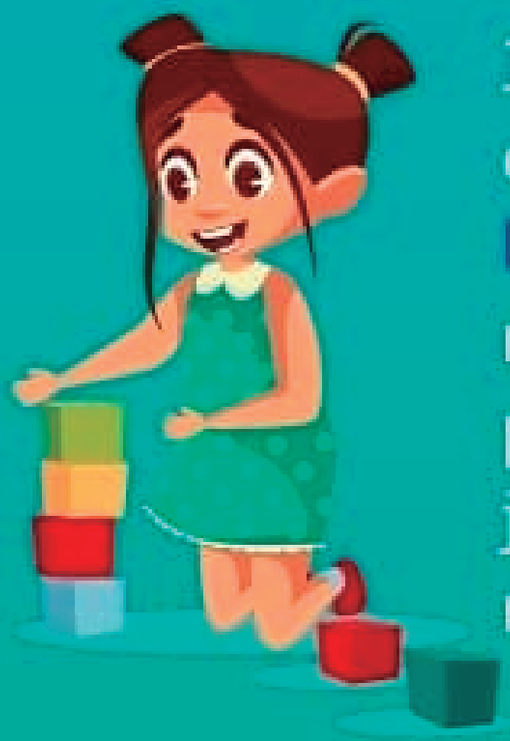
3 CONSTRUIR HORARIOS

Podemos construir un horario **de manera conjunta en familia**, utilizando colores o dibujos que les estimulen y les ayuden a comprender lo que irá sucediendo en los próximos días e ir tachando, en positivo, los días que estamos en casa. **El establecimiento de rutinas les proporcionará seguridad y control de su entorno**, para enfrentarse al mundo de forma segura y autómana.

En este horario, iremos distribuyendo nuestros quehaceres, horas de estudio, realización de tareas escolares y horas de juego. Por ejemplo, fraccionar horarios de estudio y realización de tareas en mañana y tarde.



4 TIEMPO DE JUGAR



Juegos de **movilidad y movimiento**: deporte, gimnasia, siempre **adaptados a la edad del niño**. Actividades en familia, manualidades, leer cuentos, jugar a la pinta, esconder tesoros, ver una película juntos, entre otros, diversas cosas que no podíamos hacer por falta de tiempo.

CONCHALÍ
RENACE JUNTO A TI

Y MANTENER
S EN CASA

5

PARTICIPAR EN LOS QUEHACERES DEL HOGAR

En función a la capacidad de cada niño, debemos involucrar a los niños en las tareas de casa favoreciendo su autonomía: poner la mesa, ayudar a tender la ropa, regar las plantas, etc. No hay prisas y lo importante no es hacerlo bien, sino mantenerlos ocupados.

GENERAR RUTINA

6

CONVERSAR CON EL NIÑO(A)

Hablar con los niños sobre las noticias diarias, preguntarles que piensan y sienten frente a la situación.

Preguntarles de sus miedos, expresándoles que no es malo sentir miedo y que es normal frente a los eventos estresantes que se están viviendo.

CONCHALÍ
RENACE JUNTO A TI