

RECOMENDACIONES PARA SUPERAR LOS LARGOS **DÍAS DE CUARENTENA**

1. Establecer una rutina diaria.

Es importante seguir un horario de levantarse y acostarse, comidas, etc. El hecho de tener una rutina les ayuda a situarse en el tiempo y lo que se repite da confianza. Esto reduce la ansiedad y el estrés. Es importante también ubicarles un poco en el tiempo, mirar que día de la semana es, que número del día que estamos...

Al estar en casa, estos días podemos disfrutar de tomar el desayuno mientras vemos un poco los dibujos de la tv, de forma más relajada. ¡Vamos a aprovechar las cosas buenas que nos brinda el no tener un horario fijo de cole!

Los sábados y domingos podemos hacer algo diferente al resto de la semana, por ejemplo:

- Ver una película y hacer palomitas.
- Hacer un bizcocho o una tarta.
- Merendar algo especial...
- Jugar con la tablet o videojuegos...

Ejemplo de rutina: (totalmente flexible, cada uno que se organice de acuerdo a sus necesidades y circunstancias)

Mañana: desayuno, aseo, “deberes” y juego

Mediodía: poner la mesa, comer, recoger, lavarse los dientes y descanso.

Tarde: manualidad, ejercicio físico, juego libre, juegos de mesa.

Noche: Ducha, cena y cuento.

2. Actividades escolares:

Durante la mañana el cerebro de los niños/as está más activo y por lo tanto será buen momento para realizar alguna actividad dirigida “tiempo de deberes”. Cada uno que dedique el tiempo que pueda (hay alumnos que aguantan más tiempo, otros que se cansan más rápido o que simplemente vuestro tiempo esté limitado por diferentes circunstancias) Podéis ir haciéndolas en el orden que más os apetezca, pero que haya un equilibrio entre ellas (si me gustan las matemáticas, no puedo solo hacer matemáticas)

El juego también es importante, por ello durante la mañana, si se puede, se dedicará un tiempo a ello, evitando los juegos de pantalla o la televisión que los dejaremos para la tarde.

El juego libre es fundamental para el desarrollo del autocontrol y la creatividad.

No quiero que las tareas escolares de vuestros hijos/as sean una carga que os provoque más estrés, ansiedad, malestar... Son días difíciles para todos. Cada uno a su ritmo. Tenemos en cuenta que no están en el cole, que su comportamiento en casa es diferente y que no sois maestros.

3 Responsabilidades: Estamos todos en casa y debemos colaborar.

- Recoger el desayuno. Asearse, lavarse los dientes y vestirse. No hay prisa, que lo intenten ellos.
- Ayudar a hacer la cama.
- Poner la mesa para comer y recogerla.
- Recoger sus juguetes, su ropa sucia y llevarla al cesto.
- Ayudar a tender la ropa, (que os vayan pasando la ropa y si llegan que les pongan las pinzas)
- Guardar la ropa en el armario.

Esto favorece su autonomía y potencia su capacidad de organización, colaboración y los mantiene ocupados. También les ayuda a valorar el trabajo no remunerado que se hace dentro de una casa para que todos tengamos cubiertas nuestras necesidades.

4. Evitar la sobre exposición de los niños/as a la televisión.

Durante el día podemos dejar algunos momentos de tele, para ver dibujos o aquello que les guste, sin que esta sea la actividad principal del día.

Deberemos evitar que escuchen las constantes noticias sobre últimos datos de fallecidos o imágenes como las que nos bombardean los medios de comunicación. Les podemos explicar a nuestros hijos/as lo que está ocurriendo, en las redes hay multitud de dibujos y propuestas ingeniosas. Como esta:

<https://www.youtube.com/watch?v=prHuCIGHtmY>

Es importante tratar el tema con naturalidad y usando el vocabulario adecuado (virus, confinamiento, contagio, cuarentena, fiebre, tos, hospital...)

5. Favorecer los vínculos familiares:

Es un buen momento también para fortalecer los vínculos familiares, por ello durante la semana, en la medida de lo posible, destinaremos algún tiempo a jugar en familia (dómino, oca, parchís, cartas, juegos de mesa) leer cuentos, charlar, etc.

Espero que estas recomendaciones os sirvan para llevar de la mejor manera posible con vuestros hijos/as esta dura situación.

Estamos en contacto, mi correo electrónico es: peris_ang@gva.es

Lo podéis usar para: dudas que tengais, si teneis algún problema en casa con vuestros hijos y necesitais consejo, para enviarme fotos de los trabajitos que vais haciendo... (esto les motivará), vuestra opinión sobre las actividades que os estoy haciendo llegar...