

EDICIÓN ESPECIAL CORONAVIRUS PÍLDORA FORMATIVA III

CUARENTENA CON NUESTROS HIJOS

1.- Mantener un horario con una rutina determinada

- ✚ Levantarse a una hora fijada (8.30-9.00)
- ✚ Horario para hacer tareas escolares 9.30-11.30
- ✚ Horario para jugar 11.30-13.30
- ✚ Ayudar a la comida, a poner la mesa, darles alguna responsabilidad
- ✚ Comida en familia 13.30-15.30 con sobremesa, haciéndoles participes
- ✚ Ver Tv con mínima noticias de la pandemia
- ✚ Siesta
- ✚ Horario de estudiar: 17.00-18.00
- ✚ Merienda: 18.00
- ✚ Horario de juego: 18.30-21.00, y establece media hora al menos de jugar con ellos y un rato de comunicación por skype con familiares, amigos...

2.- No sentirse culpable por qué no se cumple todo el horario o porque no estemos con ellos 100% para hacer los deberes escolares, ser menos estrictos con las reglas de la casa, hacerles participar en labores domésticas o en ayudarnos a nosotros. Que sientan que sus padres están ahí.

3.- Hacerles entender de porque estamos confinados, para que, que beneficios obtenemos todos.

Que si salen a la calle pueden llevar el virus o contagiarse de sus amigos

Que así protegemos a sus abuelos que son los más débiles, que depende de ellos el que no se pongan enfermos.

4.- Realizar juegos, canciones enseñándoles cómo se deben lavar las manos, no dar la mano, separarse dos metros, Medidas de autoprotección.

5.- Los juguetes de policías, bomberos, militares y médicos se convierten en referentes entre los niños, que los están viendo como sus héroes.

No sacar todos los juguetes de pronto, sacarlos paulatinamente, cambiar de rutina ocasionalmente,

Hay que escuchar música y bailar, saltar, realizar estiramientos, tablas de gimnasia o de yoga, pero también emplear pufs, cojines, hinchables o almohadas para simular peleas y liberar adrenalina.

EDICIÓN ESPECIAL CORONAVIRUS PÍLDORA FORMATIVA III

Cambiar de escenario, si se puede una vez a la semana cambiar de comedor, de sala de juegos, de dormitorio

Utilizar juegos y juguetes con texturas que fomenten el sentido táctil: buscar algo dentro de un recipiente con arroz, caminar descalzos sobre varias texturas, hacer ritmos con objetos de la casa o jugar a adivinar comida con los ojos cerrados y a través del olfato o del gusto.

6.- Potenciar su autonomía, darles responsabilidades en estas épocas de emergencia, utilizar este periodo para estar más con ellos, escucharlos, hacerles partícipes...

7.- Limitar y vigilar la sobreexposición a muchas noticias alarmantes, favorecer el espíritu constructivo, positivos, de ayuda.