



## RUTINAS PARA TRABAJAR EN CASA

Los expertos coinciden en la importancia de mantener una rutina diaria, tanto para grandes como para chicos, entendiendo, claramente, que estamos viviendo una situación muy particular y que, si bien un mínimo de orden es necesario, también hay que abrirnos a la posibilidad de ser flexibles y no sobrecargarnos como padres.

¿Por qué es importante la rutina?

Porque:

- Tener un horario baja los niveles de ansiedad.
- Los niños descubren el sentido del orden.
- Los ayuda a tener prioridades.
- El entorno se vuelve más predecible.
- Aprenden a ordenar sus pensamientos.
- Adquieren una noción de tiempo.

Una sugerencia de actividades para poner en el horario puede ser:

<b>Levantarse</b>	Tomar desayuno, ayudarlos a hacer la cama, vestirse, ordenar el pijama y ordenar la pieza. (AUTONOMÍA)
<b>Algo de ejercicio</b>	Si tienen algo de jardín, salgan un rato a correr, caminar y saltar. Si viven en departamento, pongan música y bailen un rato para botar energía. (MOTRICIDAD GRUESA)
<b>Actividad</b>	Hacer alguna actividad propuesta por cada nivel. (MOTRICIDAD FINA)
<b>Almuerzo</b>	Trabajar la autonomía: ¿cómo se toman los cubiertos?, ¿cómo debo comer en la mesa? Comer en familia. (HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN)
<b>Tareas de la casa</b>	Dependiendo de la edad pueden ayudar levantando la mesa, limpiarla, ordenar los cubiertos, etc. (AUTONOMÍA)
<b>Siesta o tiempo tranquilo.</b>	Pueden ojear un libro, descansar, armar un puzle o dormir siesta.
<b>Juego creativo</b>	Pueden ser legos, imanix, cubos para construir, autitos. Puede ser cocinar algo. (RECREACIÓN)
<b>Tiempo de televisión</b>	Un tiempo de televisión con programación adecuada para la edad. TV Educa.
<b>Tiempo de baño y pijama.</b>	Bañar a los niños y empezar la hora de acostarse para que ojala a las 8.30 los niños estén durmiendo, y así las mamás y papás tengan tiempo de descanso.

¿Cómo se trabajará esta segunda etapa?

Durante esta segunda etapa se realizarán las siguientes actividades:

Se mandarán videos de las educadoras de saludo y con cápsulas de actividades.

Se enviarán, por la agenda virtual KIDS BOOK, diariamente actividades para realizar en casa.

Se enviará semanalmente un video de un cuento narrado por nuestra “cuentacuentos”.

Se enviará semanalmente, de parte de nuestra profesora de psicomotricidad, una sugerencia de actividades de motricidad gruesa (circuitos, bailes, etc.)

Se enviarán semanalmente un video con nuestra “Miss Rainbow” (educadora de inglés) con canciones y actividades.

Se enviarán actividades de nuestra fonoaudióloga con el fin de apoyar el desarrollo del lenguaje.

Se realizarán entrevistas virtuales con las familias.

Se realizarán talleres de nuestras especialistas (cuentacuentos, fonoaudióloga, educadora de inglés) para apoyar a los papás con estrategias para trabajar con sus hijos en la casa.

Permanecerá abierto los medios de comunicación de los papás con dirección: por correo, teléfono y/o agenda virtual.