

ORIENTACIONES A PADRES para la PLANIFICACIÓN del TIEMPO de SUS HIJOS DURANTE LA CRISIS DEL COVID 19

Estar tantos días confinados conlleva a que todos los miembros de la familia sufran algunos momentos de más tensión, ya que se suma un reto más: atender las necesidades de los más pequeños al mismo tiempo que se asumen las tareas domésticas y laborales.



Todo ello provoca una ruptura de los hábitos de vida habituales, siendo de suma importancia planificar el tiempo adaptándonos a la nueva situación. Recogemos a continuación algunas ideas que pueden servir para mantener el equilibrio entre deberes y entretenimiento.

1. Establecer un horario y unas rutinas. Debemos fomentar que los niños se despierten temprano, se aseen, se cambien y realicen sus deberes diarios. Organizar sus rutinas de comida, juegos y descansos.



2. Diferenciar entre los días laborables y el fin de semana. En los días de fin de semana flexibilizar la hora de despertarse y acostarse, no hacer deberes y dedicarle más tiempo a las actividades de ocio en familia.



3. Respecto a las tareas escolares, seguir las recomendaciones y pautas marcadas por el profesorado, para que esta pausa les afecte lo menos posible en su formación.



4. Realizar otras actividades que no sean escolares: manualidades, actividades de estimulación cognitiva, culturales, juego de roles, ejercicio físico...



5. Implicarlos en las tareas de la casa, como poner y recoger la mesa, cocinar o prepararse el desayuno y merienda, ordenar su habitación... Esto les ayuda a sentirse útiles y refuerza el sentimiento de equipo.



6. Practicar ejercicio físico cada día. Los niños necesitan quemar energía moviéndose y así los pequeños se mantendrán activos, sin aburrirse.



7. Usar los dispositivos digitales (móviles, tablets, consolas y televisión) con criterio y de manera equilibrada.



8. Dejar tiempo libre a los niños para estimular su imaginación y creatividad.





9. Mantener el contacto con familiares y amigos mediante **videollamadas**, ya que es posible que los niños echen de menos a las personas que habitualmente compartían el tiempo con ellos.



10. Practicar **técnicas de relajación**. Después de tantos días de confinamiento es todo un reto no perder los nervios. Por eso, es importante la realización de éstas para que los menores estén tranquilos y regulados. (A disposición en Facebook e Instagram “Salud Mental Infantil Córdoba”)



11. Le recomendamos finalizar la jornada con alguna actividad relajante como **leer un cuento** antes de dormir. Esto además le ayuda a desarrollar el lenguaje, a expresar emociones y es el motor perfecto para que tu hijo deje volar su imaginación.



12. Sería interesante realizar un **diario familiar** donde todos los miembros de la familia expresen cómo se sienten o escriban algo especial que ha pasado ese día. Los más pequeños, que no sepan aún escribir, pueden hacer un dibujo. Es un momento histórico y, cuando pase el tiempo, les gustará abrir el diario y leerlo junto a sus hijos.



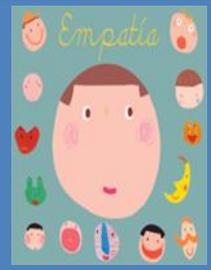
13. Los **retos o desafíos** constituyen una manera de pasar el tiempo y entretenerse, evitando así el aburrimiento en estos días de confinamiento. Las redes sociales han popularizado los “retos virales” que consisten en grabarse en video haciendo algo curioso y desafiar a alguno de sus contactos a hacer lo mismo.



14. Cuando un niño se porta bien agradece el reconocimiento de sus padres. Las recompensas generalmente aumentan su motivación e implicación. Al principio podemos empezar con premios materiales; después utilizar una cartilla de puntos colocando, por ejemplo, pegatinas de caritas sonrientes y, por último, usar **reforzadores** sociales, como la alabanza.



Es muy importante que nuestros hijos entiendan el momento que estamos viviendo, la responsabilidad social de todos y la importancia de formar un equipo con el resto de la sociedad. Entre todos podemos convertir esta difícil situación en una oportunidad para que desarrollen su empatía y compromiso.





Os sugerimos realizar un horario en colaboración con vuestros hijos, lo que supone una gran herramienta para los niños, ya que saber qué tienen que hacer les va a ayudar a no aburrirse y a organizarse.

No se trata de crear un cuadro semanal rígido, con horarios muy marcados, pero sí de tener una idea de lo que podemos poner en práctica cada día.

PLAN SEMANAL



	De 10 h. a 12 horas	De 12 h. a 14 horas	De 16 h. a 18 horas	De 18 h. a 19 horas	De 19 h. a 20 horas
lunes	Tareas escolares	Juegos de lenguaje	Uso de tecnologías	Actividad física	Lectura
martes	Tareas escolares	Juegos de atención y memoria	Uso de tecnologías	Actividad física	Retos
miércoles	Tareas escolares	Dibujos/ colorear	Uso de tecnologías	Actividad física	Video-llamadas
jueves	Tareas escolares	Juegos de rol	Uso de tecnologías	Actividad física	Retos
viernes	Tareas escolares	Actividades manuales	Uso de tecnologías	Actividad física	Lectura
finde	Juegos de mesa	Cocinar en familia	Plan cultural	Gymkana	Video-llamadas



Recomendamos en todo momento **“tener paciencia”** ya que no siempre el día a día transcurre como esperamos, por lo que es necesario rebajar nuestras expectativas.



A continuación, os detallamos algunas de las **actividades** propuestas en el plan semanal de forma pormenorizada. Las hay que requieren de la ayuda de los padres, pero otras pueden hacerlas solos; según la edad y el grado de autonomía.

PLAN CULTURAL

- Lectura
- Series y películas
- Circo virtual
- Museo virtual



JUEGOS DE LENGUAJE

- Quien soy
- Acertijos
- El ahorcado
- Veo veo
- Si fuera...
- Palabras encadenadas
- El teléfono escacharrado
- Hacer cómics
- Inventarse un cuento
- Trabalenguas



J. DE ATENCIÓN Y MEMORIA

- Puzzles
- Sopa de letras
- Frío y caliente
- Busca las diferencias
- Seguir órdenes sencillas
- Rompecabezas
- Dibujos ocultos
- Adivinanzas
- Buscar parejas
- Laberintos



JUEGOS DE ROL

- Hacer disfraces
- Karaoke
- Obras de teatro
- Teatro de sombras
- Búsqueda del tesoro
- Sesión de peluquería y estética
- Montar una cabaña
- Merienda de picnic
- Fiesta de pijamas
- Teatro con marionetas



MANUALIDADES

- Hacer un collage
- Figuras de plastilina
- Crear marcapáginas
- Papiroflexia
- Cuadro con semillas y legumbres
- Lapiceros con rollos de papel higiénico
- Hacer marcos de fotos con cartulina
- Sales de colores
- Marionetas con calcetines
- Árbol genealógico de la familia



ACTIVIDAD FÍSICA

- Coreografía
- Tirar a la diana
- Juego de bolos
- Tabla de gimnasia
- Jugar a voleibol con globos
- Pollito inglés
- Escondite
- Sillas musicales
- Circuito de obstáculos



APROVECHAD para hacer planes con vuestros hijos. A la vez que ellos aprenden, es buen momento para divertirse juntos.

