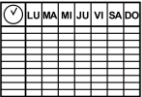


ESTABLECER RUTINAS

	 lunes	 martes	 miércoles	 jueves	 viernes	 sábado	 domingo
ME LEVANTO Y... 							
AL "COLE" 							
RECREO 							
MÁS "TAREA" 							
A COMER 							

A DESCANSAR 							
A JUGAR 							
A MERENDAR 							
A BAÑARSE 							
A CENAR 							
A DORMIR 							

ALGUNAS IDEAS:

Me levanto y...: Hacer pis, desayunar, cambiarnos de ropa...

Al “cole”: miramos el calendario, qué día hace hoy, qué día de la semana es y a “trabajar”. Elegir con ellos lo que se va a realizar durante el día. En función de la edad: pintar, recortar, fichas de contenidos matemáticos, lingüísticos, del entorno...

Recreo: almorzar y un poco de juego

Un poco más de tarea: manualidades, motricidad fina, gruesa, música, baile...

A comer: lavar las manos, cocinar, preparar la mesa, comer, recoger...

A descansar: sofá, lectura de cuentos, escuchar música, hacer video llamadas a amigos/as o familiares

A jugar: juegos de motricidad fina, gruesa, juegos de mesa, bailes, juego libre

A merendar

A bañarse: cambios de ropa, lavarse, ponerse el pijama

A cenar: lavar las manos, cocinar, preparar la mesa, comer, recoger...

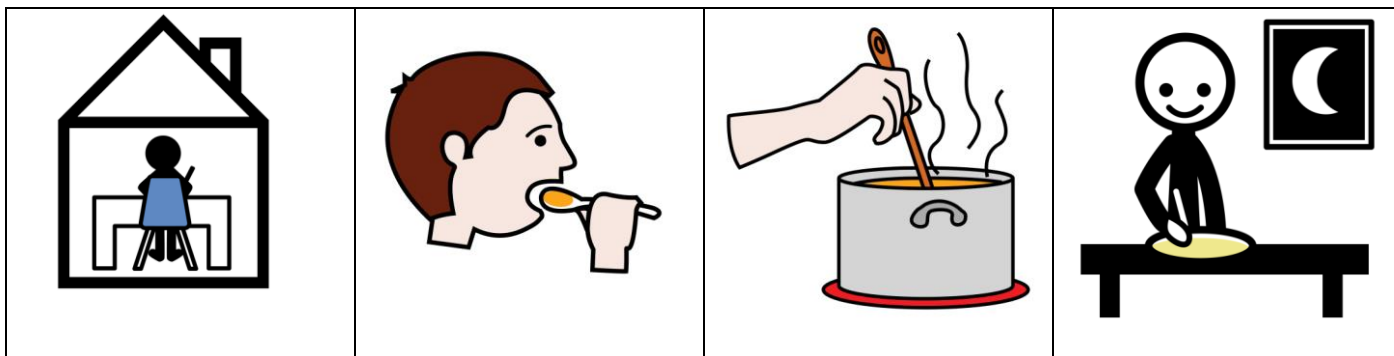
A dormir: lavarse los dientes, cuento, y a dormir...

LAVARSE LAS MANOS EN CADA CAMBIO DE ACTIVIDAD

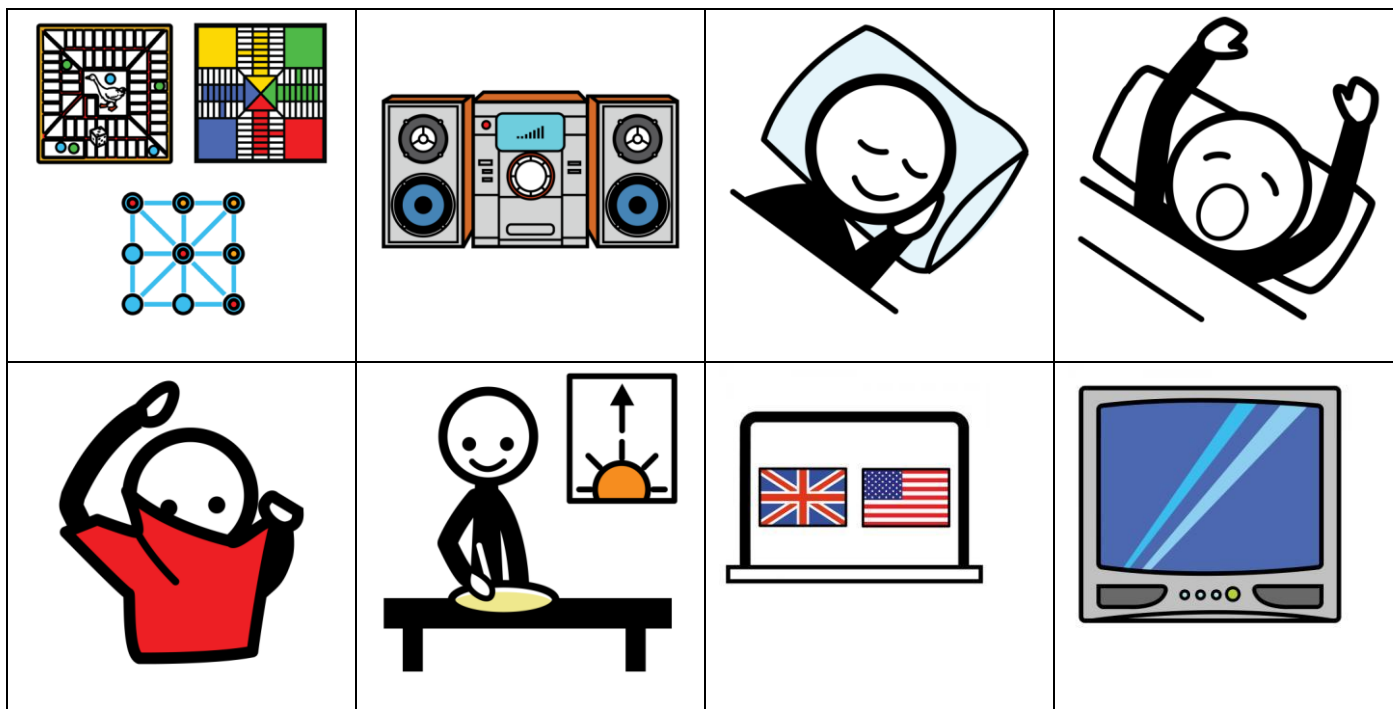
Recordad cambiar la rutina los fines de semana.

Todos los niños y niñas **NECESITAN ESTABLECER RUTINAS**, y **TODOS Y TODAS** pueden participar en mayor o menor grado en las rutinas del día a día. Pensemos en todo lo que **SON CAPACES** de hacer, y démosles la oportunidad de ser agentes activos de su vida diaria.

Algunos pictogramas útiles para las rutinas:







Se pueden plastificar con forro transparente, y con un poco de blu-tack, o celo, ir poniéndolos cada día por la mañana con el/la niño/a.

GENERADOR DE HORARIOS: <http://www.arasaac.org/herramientas.php>

BUSCA TU PICTOGRAMA: <http://www.arasaac.org/>

Recomendaciones de la Sociedad de Psiquiatría Infantil para niños y sus familiares sobre la pandemia de SARS-CoV2: https://www.aeped.es/sites/default/files/spi-aep-recomendaciones_para_ninos_y_sus_familiares_sobre_la_pandemia_de_coronavirus.pdf
<https://www.aeped.es/noticias/recomendaciones-sociedad-psiquiatria-infantil-ninos-y-sus-familiares-sobre-pandemia-sars-cov2>