



MI RUTINA DIARIA



8:30 - HORA DE DESPERTARSE



Mantener la misma rutina
de colegio es muy
importante.
¡Ánimo y a por el día!



8:45 - DESAYUNO



Podemos aprovechar el rato del desayuno para organizar el día. Hacéles ver que, mientras no haya colegio, tenemos que seguir una rutina que la haremos lo más divertida posible, sin olvidarnos de trabajar, claro.



09:30 - VESTIRSE - ASEO



Durante el curso, con las prisas, muchas veces no les damos la autonomía que necesitan.

Vamos a aprovechar estos días para darles su tiempo y que se preparen para comenzar a trabajar.



10:00 - TRABAJO



Seguimos las indicaciones que nos envíe cada profesor. Deberán seguir el horario de colegio y realizar todas las actividades.



12:00 - ALMUERZO/DESCANSO



Aprovechamos el descanso para que almuercen y nos ayuden en las tareas de casa.

Vamos a intentar que sea de una forma divertida, ¡mejor si nos ayudamos entre todos!



12:30 - CONTINUAMOS CON EL TRABAJO



Seguimos con las actividades que nos indique nuestro tutor. Estamos seguros de que disfrutarán mucho enseñando todo lo que han aprendido durante este curso. Es muy importante que continúen trabajando con ilusión y con ganas de descubrir cosas nuevas.



14:00 - DESCANSO



Después del gran trabajo que hemos realizado, es hora de un merecido descanso.

Podemos hacer la comida entre todos y ayudar a poner la mesa.



14:30 - CUIDAMOS LA HIGIENE

En esta situación debemos recordarnos la importancia de una correcta higiene. Tienen que lavarse las manos durante 40 segundos.





¿CUÁNDO

Antes de cocinar
y comer



Después de acariciar
a mascotas



Antes y después
de usar el WC



Antes y después
de cuidar a una
persona enferma



Cuando se está enfermo
después de estornudar,
sonarse la nariz o toser



Después de
jugar en la calle



Después de usar
transporte público



Antes de tocar
a bebés



Siempre que tus
manos estén
visiblemente sucias



¿CÓMO?



Mójate las manos
con agua y jabón



Enjabónate muy bien la
palma, el dorso, entre
los dedos y las uñas



Aclárate bien los restos
del jabón y si es necesario
repite el proceso



Sécate bien con una
toalla de papel



14:45 - HORA DE COMER



Aprovechamos la comida para contar cómo nos sentimos y qué tal nos estamos adaptando todos a la nueva situación.

Ellos también necesitan entender todos estos cambios.



16:00 - DESCANSO



Ahora un poco de tranquilidad para toda la familia. Es hora de descansar, o relajarnos viendo esa película que nunca sacamos tiempo para terminar de ver. ¡Traigamos el cine a casa!



17:30 - APRENDER JUGANDO



Después de recargar pilas,
nos juntamos todos para
terminar las actividades
que nos quedan por hacer
y luego... ¡a disfrutar en
familia!



¿QUÉ PODEMOS HACER?

1

Descubrir historias

2

Hacer manualidades

3

Jugar a juegos de lógica

4

Preparar las comidas
que más nos gustan

5

Pintarlo todo

6

Juegos de mesa



19:30 - HIGIENE Y ASEO

Toca ir a la ducha y ponernos el pijama, sin que se nos olvide tener las manos bien limpias para la cena.





20:30 - CENA



Aprovechamos las pocas energías que nos quedan para ayudar a poner la mesa y cenar todos juntos.



22:00 - ¡A DORMIR!



Ahora toca
descansar,
mañana nos
espera un día
nuevo lleno de
aventuras.