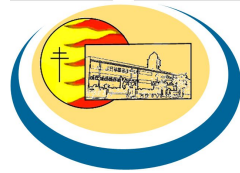


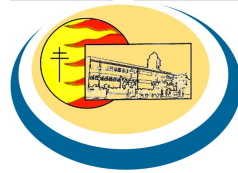
MI RUTINA DIARIA



## 9.00 - HORA DE DESPERTARSE



Mantener un horario  
marcado es muy  
importante en los niños  
¡Ánimo y a por el día!



## 9.15 - DESAYUNO



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

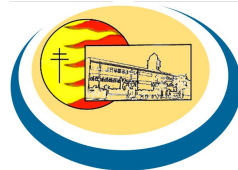


## 10:00 - VESTIRSE - ASEO



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

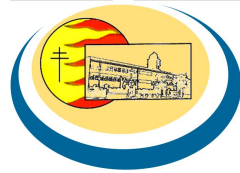
Aprovecharemos estos días para darles su tiempo y que se preparen ellos solos.



10:30 - TRABAJO



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



12:00 - ALMUERZO/DESCANSO



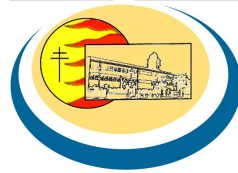
Aprovechamos el descanso para que almuercen y nos ayuden en las tareas de casa. Intentaremos que sea de una forma divertida, imejor si nos ayudamos entre todos!



12:30 - CONTINUAMOS CON EL TRABAJO



Continuamos con las actividades que nos indique cada profesor.  
Disfrutarán mucho enseñando todo lo que han aprendido a hacer en el colegio con sus compañeros.



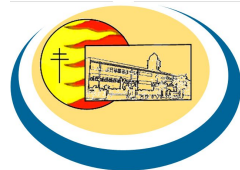
13:30 - DESCANSO



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

Podemos hacer la comida juntos, hay que concienciarles de la importancia de colaborar entre todos.

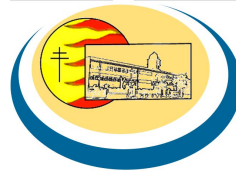




## 14:15 - CUIDAMOS LA HIGIENE

Ahora más que nunca, hay que recordarte la importancia de una correcta higiene. Las manos deben lavarse durante 40 segundos.





## ¿Cuándo?

Antes de cocinar  
y comer



Antes y después  
de cuidar a una  
persona enferma



Después de usar  
transporte público



Después de acariciar  
a mascotas



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



Antes de tocar  
a bebés



Antes y después  
de usar el WC



Después de  
jugar en la calle



Siempre que tus  
manos estén  
visiblemente sucias



## ¿Cómo?



Mójate las manos  
con agua y jabón



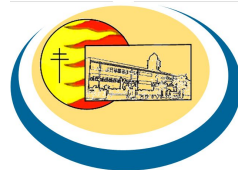
Enjabónate muy bien la  
palma, el dorso, entre  
los dedos y las uñas



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



Sécate bien con una  
toalla de papel



14:30 - COMIDA

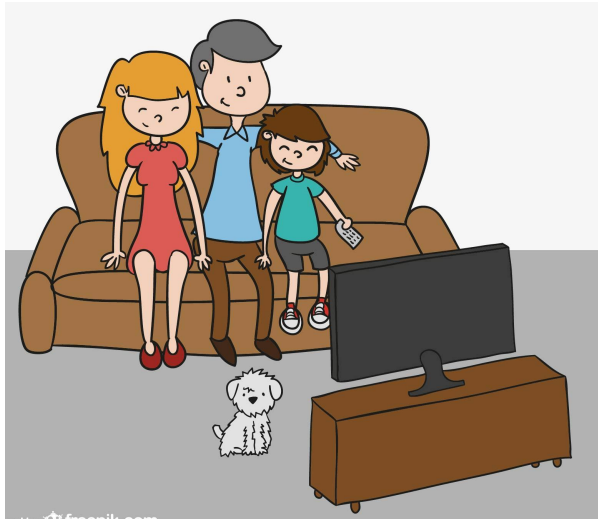


Aprovechamos la comida para contar cómo nos sentimos y qué tal nos estamos adaptando todos a la nueva situación.

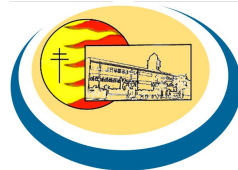
Ellos también necesitan entender todos estos cambios.



15:30 - SIESTA / DESCANSO



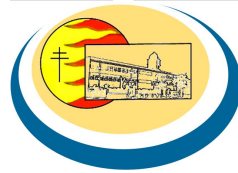
Ahora un poco de descanso para toda la familia. Es hora de echarnos la siesta, o relajarnos viendo esa película que nunca sacamos tiempo para terminar de ver. ¡Traigamos el cine a casa!



17:30 - APRENDER JUGANDO



Después de  
recargar pilas, es  
hora de juntarnos  
todos y aprender en  
familia.



## ¿QUÉ PODEMOS HACER?



Descubrir historias



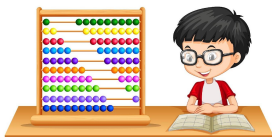
Preparar esas comidas  
que más nos gustan



Hacer manualidades



Pintarlo todo



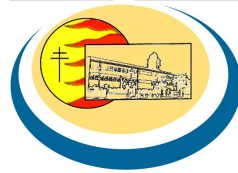
Jugar a juegos de lógica



19:30 - HIGIENE Y ASEO



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

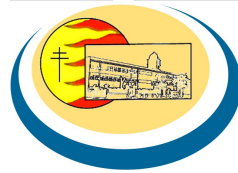


20:00 - CENA



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





21:00 - ¡CUENTO Y A DORMIR!



Toca descansar,  
mañana nos espera  
un día nuevo lleno  
de aventuras