

PLANIFICACIÓN DE LOS DIAS SIN COLEGIO EN CASA

Respecto a los horarios:

- Establecer un horario y unas rutinas.
- Organizar el horario con los niños/as, ellos/as pueden participar y tomar algunas decisiones.
- El horario se puede realizar en una cartulina. Para los más pequeños podemos utilizar pictogramas: <https://www.pictotraductor.com/> o <http://www.arasaac.org/>. Aquí se pueden encontrar. Escribes la palabra y te sale la imagen, copias y pegas.
- Selecciona las actividades que puedes incluir en ese horario.
- La organización se puede ir realizando día a día, para variar las actividades y en función de los acontecimientos que vayan surgiendo.

Y en las actividades:

- **Tareas escolares:** en función de la edad de los niños o de las niñas. Seguir las recomendaciones y pautas marcadas por el profesorado. **Recordad que lo recomendable es no superar un máximo de 6 horas diarias y efectuar pequeños descansos (5 minutos) después de cada hora, asimismo es adecuado disponer de un descanso de 30 minutos después de tres horas de trabajo.** Con el alumnado más pequeño y con el alumnado con dificultades en el aprendizaje es recomendable la supervisión y acompañamiento de un adulto.
- **Actividad física: NO SALIR AL PARQUE. NO IR A LOS COLUMPIOS.** En función de las posibilidades de cada familia: salir al aire libre (patio o terraza).
 - Realizar juegos, hay que tirar de imaginación o simplemente pensar ¿a qué jugábamos nosotros? ¿A las chapas por ejemplo?
- **Televisión/ pantallas:** sed muy comedidos en el uso de las “pantallas”. Establecer un tiempo diario para ver televisión y utilizar dispositivos electrónicos como PC, móviles, tablets, etc. Para lo más pequeños se puede utilizar un reloj con alarma para indicarles cuando finaliza su tiempo de utilizar pantallas.

EJEMPLO DE ORGANIZACIÓN DEL DIA

(Sin horas porque depende de la dinámica familiar y de las horas a las que se levanten los niños y las niñas)

1. Levantarse
2. Desayunar
3. Asearse
4. Vestirse
5. Asamblea: reunión de los miembros de la familia para decidir qué actividades se van a

realizar. Algunas de las actividades hay que realizarlas todos los días y no están sujetas a

modificación o a negociación (como las tareas escolares o responsabilidades familiares). Se pueden utilizar folios de colores y pegatinas que les resulten vistosos y llamativo a los niños/as. Si la organización del día se realiza con pictogramas, conviene tenerlos impresos para poner y quitar los pictogramas (imágenes).

6. Actividades a realizar (ejemplo de un día):

- Tareas escolares: en función de la edad de los niños y/o de las niñas. Seguir las recomendaciones y pautas marcadas por el profesorado.
- Primaria: Actividades recomendadas por el centro educativo, libros del cole, libros de pasatiempos, libros del verano que se quedaron a medias.
- Algunas páginas web de consulta para sacar recursos:
 - <https://www.orientacionandujar.es/>
 - <https://www.mundoprimeria.com/>
- Infantil: Actividades recomendadas por el centro educativo, dibujos libres, pegatinas, recortar y pegar, manualidades: pintura de dedos, temperas, recortables, ceras blandas, inventos, plastilina...

7. ¡¡¡¡A PONER LA MESAAAA!!

8. Comida

9. Siesta para los más pequeños / Para los mayores: película familiar, documental o juego libre en casa con los juguetes (playmobil, legos, cochecitos...)

10. Lectura: momento de lectura. El tiempo variará según la edad del niño y/o de la niña. Para los más peques, pueden verlos, hojearlos, se los podemos leer nosotros y nosotras. Actividad post lectura: hago un dibujo de lo que he leído o un pequeño resumen.

11. Actividad al aire libre (patio o terraza).

12. Juegos on line EDUCATIVOS o apps.

13. Escuchar música y bailar. Crear coreografías.

14. Juegos de mesa familiares: juegos de toda la vida, cartas, un bingo, ajedrez, oca, parchís. También puzzles. Puede ser un reto empezar un puzzle de muchas piezas y hacerlo con ellos.

15. Momento conexión con el mundo: video-llamadas con familiares, con amigos y amigas.

16. Ducha

17. Cena

18. Relax

19. Cuento

20. Y a dormir!

Seguro que a vosotros/as se os ocurren muchísimas más cosas! Animo a todos/as.

RECORDAD QUE LOS NIÑOS SON GRANDES TRANSMISORES DE VIRUS EN GENERAL. ES IMPORTANTE TENER CONCIENCIA SOCIAL Y CUMPLIR CON LAS RECOMENDACIONES.

Algunas **webs interesantes**:

<https://famiyaycole.com/>

<http://www.ceiploreto.es/>

<https://estacionbambalina.com/70-ideas-faciles-para-jugar-con-ninos-dentro-de-casa/>

OTRAS SUGERENCIAS DE ACTIVIDADES

- Jugar a los disfraces (disfrazarse con la ropa de los adultos)
- Cocinar: hacer un pastel sencillito, unas galletas, un bizcocho...
- Organizar los juguetes, aprovechad y haced limpieza
- Colaborar en las tareas domesticas
- Pasatiempos, Gimkanas en casa
- Búsqueda del tesoro en casa
- Realizar un teatro
- Pintarse la cara
- Manualidades con materiales reciclados
- Papiroflexia, molinillos de papel, aviones de papel
- Crear una cabaña. Ya sea fuera o dentro, ofrecerles pareos, telas, sábanas para que puedan hacerse su propia cabaña y jugar en ella a lo que quieran
- Organizar un día de camping dentro de casa. Déjales que organicen el día y las cosas que necesitan ellos y ellas. Les puedes facilitar una tienda de campaña sencilla de montar o una tienda-cortavientos y generen todo el entorno.
- Hacer pulseras y collares. Con macarrones, pompones, con papel, con botones...
- Hacer y/o ponerse Tatoos.
- Crear una casa de cartón.
- Crear una tela de araña para pasar. En un pasillo, entre las patas de la mesa y las sillas, con lana, crea una especie de tela de araña donde tus hijos/as tengan que pasar sin tocarla.
- Dibujar a lo grande. Extiende un gran papel en el suelo y deja ceras o rotuladores en el centro. La idea es que pinten libremente con la norma de que las ceras no pueden salir del papel. Otra forma diferente de pintar a gran formato.
- Dibujar en bandeja de sal o arena. Tan sencillo como rellenar una bandeja (caja grande de cartón) con arena y dejar junto a ella un pincel o palo.
- Globos sensoriales. Puedes ofrecer la posibilidad de rellenar globos con diferentes cosas: arroz, garbanzos, hojas secas, canicas, etc. Y así tener unas piezas donde poder explorar descubriendo sus diferencias, jugar a adivinar qué hay dentro...
- Jugar a los bolos. Busca botellas iguales, una pelota y jugar a derribarlas.
- Jugar a las diferencias. En casa, que cierren los ojos y cambia algo de posición y al abrirlos han de averiguar qué se ha cambiado de lugar.
- Mandar audios de whatsapp a los compañeros/as del cole.