

## PLANIFICACIÓN DE LOS DIAS SIN COLE PERO EN CUARENTENA

- Establecer un horario y unas rutinas.
- Organizar el horario con los niños/as, ellos participan y pueden tomar algunas decisiones.
- El horario se puede realizar en una cartulina. Para los más pequeños podemos utilizar pictogramas: <https://www.pictotraductor.com/> 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.

### EJEMPLO DE ORGANIZACIÓN DEL DIA (SIN HORAS PORQUE DEPENDE DE LA DINAMICA FAMILIAR Y DE LAS HORAS A LAS QUE SE LEVANTEN LOS NIÑOS/AS)

- Levantarse
- Desayunar
- Asearse
- Vestirse
- 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 le resulte vistoso y llamativo a los niños/as. Si la organización del día se realiza con pictogramas, conviene tenerlos impresos y plastificados, pudiendo tener folios plastificados, y utilizar el velcro para poner y quitar los pictogramas (imágenes).
- Actividades a realizar (ejemplo de un día):
  - o Tareas escolares: en función de la edad de los niños/as: Seguir las recomendaciones y pautas marcadas por el profesorado.
    - Primaria: libros del cole, libros de pasatiempos, libros del verano que se quedaron a medias, fichas de internet.
    - Algunas páginas web de consulta para sacar recursos:
      - <https://www.orientacionandujar.es/>
      - <https://www.mundoprimaria.com/>
    - Infantil: libros del verano, fichas de internet, dibujos libres, pegatinas, recortar y pegar.

- Manualidades: pintura de dedos, temperas, recortables, ceras blandas, inventos, plastilina...
- 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) o directamente al campo a zonas poco concurridas.
  - Salir con la bicicleta, patinete, patines o dar un paseo.
  - Realizar juegos, hay que tirar de imaginación o simplemente pensar ¿a qué jugábamos nosotros? ¿A las chapas por ejemplo?
  - Almuerzo
- Televisión/ pantallas: seamos realistas: las familias tenemos que seguir organizando nuestra rutina. Si tenemos la suerte de no "teletrabajar" podemos hacer lo anterior. Si no, es complicado. Aun así, hay que organizar la casa, limpiar y hacer la comida. Entendiendo que esto es algo transitorio y pasajero y que partimos de la base de que las pantallas no es la mejor opción, hay que ser realistas. Hay que tirar de pantallas y por unos meses creo que no pasa nada.
  - Pactar con ellos que se va a ver: Clan, Disney, Netflix, Youtube
  - Comunicarles a qué hora termina la televisión. Disponer de un reloj visible y anticiparles: Cuando la aguja pequeña llegue aquí... cuando el reloj marque las....
- ¡¡¡¡¡PONER LA MESA!!!
- Comida
- Siesta para los más pequeños / Para los mayores: película familiar, documental o juego libre en casa con los juguetes (playmobil, legos, cochecitos...)
- Lectura: momento de lectura. El tiempo variará según la edad del niño/a. Para los mas peques, pueden verlos, hojearlos, se los podemos leer nosotros. Actividad post lectura: hago un dibujo de lo que he leído o un pequeño resumen.
- Actividad al aire libre.
- Juegos on line EDUCATIVOS
- Escuchar música y bailar. Crear coreografías
- 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.

- Momento conexión con el mundo: video llamadas con familiares, con amigos/as.
- Ducha
- Cena
- Relax
- Cuento
- 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 CUARENTENAS.**

Algunas web interesantes:

<https://www.mistrucosparaeducar.com/producto/plan-b/>

<https://familiaycole.com/>

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

<http://rejuega.com/juego-aprendizaje/ideas-para-hacer-con-ninos/80-juegos-para-ninos-para-las-vacaciones/>

<http://rejuega.com/juego-aprendizaje/ideas-para-hacer-con-ninos/5-ideas-para-hacer-con-ninos-en-agosto/>

Actividades varias:

- 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
- Ginkanas en casa
- Búsqueda del tesoro en casa
- Realizar un teatro
- Hacer jardinería
- 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. Hasta pueden dormir esa noche dentro de la tienda.
- Hacer pulseras y collares. Los típicos son los de macarrones pero puedes probar a hacer con 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 o entre las patas de la mesa y las sillas, con lana, crea una especie de tela de araña donde tus hijos 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. Puedes hacerlo otra versión forrando el fondo de la bandeja con un papel donde puedes pegar imágenes que han de ir descubriendo.
- 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 whatssap a los compañeros/as del cole.