



## Generar y mantener rutinas en la casa, debido a la contingencia nacional que nos encontramos viviendo.

### 1.- Dormir bien

Descansar bien es importante para el desarrollo del niño y la falta de sueño puede generar hiperactividad, cambios bruscos de comportamiento, irritabilidad, baja atención y concentración en las tareas. No pasa nada por dejarles dormir un poquito más. Recuerde que **"dormir bien" tiene importantes beneficios** en los niños. Una vez nos incorporamos a la rutina diaria, nuevamente los horarios marcarán nuestro día a día.



### 2.- Alimentarse bien

El alimentarse bien ayudará a un buen desarrollo intelectual y físico en los niños.



### 3.- Construir horarios para el día y distribución de rutinas.

Podemos construir un horario **de manera conjunta en familia**, utilizando colores o dibujos que les estimulen y les ayuden a comprender lo que irá sucediendo en los próximos días e ir tachando, en positivo, los días que estamos en casa. **El establecimiento de rutinas les proporcionará seguridad y control de su entorno**, para enfrentarse al mundo de forma segura y autónoma.



En este horario, iremos distribuyendo nuestros quehaceres, horas de estudio, realización de tareas escolares y horas de juegos. Por ejemplo, fraccionar horarios de estudio y realización de tareas en mañana y tarde.

### 4.- Tiempo de jugar

Juegos de **movilidad y movimiento**: deporte, gimnasia, siempre **adaptados a la edad del niño**. Actividades en familia, manualidades, leer cuentos, jugar a la pinta, esconder tesoros, ver una película juntos, entre otros, diversas cosas que no podíamos hacer por falta de tiempo.





## 5.- Participar en los quehaceres del hogar

En función a la capacidad de cada niño, debemos **involucrar a los niños en las tareas de casa favoreciendo su autonomía**: poner la mesa, ayudar a tender la ropa, regar las plantas, etc. No hay prisas y lo importante no es hacerlo bien, sino mantenerlos ocupados.



## 6.- Conversar con el niño(a).

Hablar con los niños sobre las noticias diarias, preguntarles que piensan y sienten frente a la situación. Preguntarles de sus miedos, expresándoles que no es malo sentir miedo y que es normal frente a los eventos estresante que se están viviendo.



<https://www.lavozdealmeria.com/noticia/11/pequealmeria/189378/covid-19-cinco-recomendaciones-a-padres-de-ninos-con-diversidad-funcional>