



QUEDARNOS EN CASA / RUTINAS DIARIAS

Desde Schoolnurses os recomendamos que mantener unas rutinas diarias pueden facilitar mucho el día a día en cada hogar.

La rutina diaria a todos nos da una sensación de seguridad y un sentido del orden. **Para los niños tener unas rutinas, no es una obligación sino una necesidad**, que les aporta seguridad para poder afrontar las nuevas etapas. Los padres tendremos que dar también ejemplo para que los niños nos imiten y no les cueste tanto.

- 1. Respetar los horarios para acostarse y levantarse:** No será necesario que madruguen tanto, ya que no tendrán que desplazarse al colegio, pero si es bueno y aconsejable que se sigan respetando los horarios de acostarse y levantarse. Los fines de semana se puede ser un poco más permisivo.
- 2. Mantener una higiene adecuada:** mantener el mismo horario del baño que tenemos durante la semana. **Insistir en la importancia del lavado de manos** incluso en casa.
- 3. No estar en pijama todo el día:** aunque no vayamos a salir es bueno asearse a diario, vestirse con ropa cómoda; ayuda a sentirse bien con uno mismo.
- 4. Mantener un horario de comidas y una dieta equilibrada:** aprovechar el tiempo para preparar comidas más sanas y bajas en grasas y azúcares.
- 5. Establecer deberes o tareas en casa:** es recomendable que el niño no pierda el hábito de estudio ni de lectura estos días. Desde la mayoría de los colegios se están mandando deberes y actividades diarias para realizar con el propósito de que los alumnos no pierdan estos días el nivel de aprendizaje y tengan ocupaciones del cole en casa.
- 6. Implicarles en las tareas domésticas:** educar a los niños en el aprendizaje de las labores del hogar conforme a la edad que tenga cada niño, fomenta su autonomía, los hace responsables, **puede ser un ejercicio divertido** que hacer todos juntos y enseñarles el esfuerzo que requiere y se sentirán útiles y ayudando a sus padres.
- 7. Hacer ejercicio y la importancia del juego:** la actividad física es fundamental para la salud y desarrollo de los niños, por ello os animamos a que en la medida de lo posible realicen alguna actividad física diaria estos días, que puede ser desde tablas de ejercicios, juegos activos, retos en casa, hacer videos, **....es importante agendar un tiempo con ellos, ahora y siempre.**
- 8. Televisión, videojuegos e internet:** cuidado con el abuso de pantallas ni tecnologías y aunque sea difícil, se debe intentar no abusar del móvil, ni de internet y desconectar de las noticias que debe evitarse ver delante de ellos para reducir su ansiedad y miedos.
....Si hasta ahora solo jugaba con videojuegos los fines de semana es recomendable siga haciéndolo así.
- 9. Fomentar la creatividad:** aburrirse no es malo, al contrario, pues del aburrimiento surge el ingenio, desarrollará su imaginación y potenciará su creatividad.
- 10. Educar sin gritos y con respeto:** es normal que todos en casa tengamos los nervios a flor de piel, deberemos intentar nosotros como adultos mantener la calma y no gritar a nuestros hijos. Nunca hagas con tus hijos lo que no te gusta que te hagan a ti, se siempre su ejemplo.

