

# NOS QUEDAMOS EN CASA

## RECOMENDACIONES Y CONSEJO PARA MAMÁS Y PAPÁS DE NIÑOS Y NIÑAS

PROGRAMA DE INTEGRACIÓN ESCOLAR

ESCUELA GERMÁN RIESCO ERRÁZURIZ

MARZO 2020



### 1. EXPLICACIONES

Entregar a su hijo/a las explicaciones correspondientes. Sin alarmismos, pero de manera clara, sencilla y concisa.

1. ¿Qué pasa?
2. No estamos de vacaciones. No hay clases para evitar contagios.
3. Se deben evitar sitios con aglomeraciones (parques, centros comerciales, etc.)
4. Normas de higiene: lavarse las manos, toser en el codo, evitar besos, etc.

### 2. RUTINAS DIARIAS

✓	LU	MA	MI	JU	VI	SADO

Establecer rutinas estructurando el día lo máximo posible. Tomar media hora en la mañana para pensar qué van a hacer a lo largo del día y anticiparlo a su hijo/a. Les ayudará a estar ocupados y a saber qué tienen que hacer en cada momento. Pueden tachar cada actividad una vez que la hayan realizado.



### 3. TRABAJO EN MESA

Incluir en la rutina diaria tiempos en mesa para realizar tareas enviadas por los profesores/as, actividades, manualidades, etc. Así no perderán del todo su rutina habitual.



### 4. ACTIVIDAD FÍSICA

Además de los juegos clásicos (juguetes, juegos de mesa, puzzles...), realizar a lo largo del día alguna actividad física y/o sensorial. Los niños y niñas tienen mucha energía y con tanto tiempo en casa, necesitarán gastarla de alguna manera. Así, estarán más regulados y tranquilos.



## 5. AUTONOMÍA

Pueden aprovechar el tiempo para trabajar la autonomía y que los niños y/o niñas aprendan a realizar diferentes tareas domésticas.

TABLA DE ACTIVIDADES DOMÉSTICAS SEGÚN EDAD

4 Y 5 AÑOS	6 Y 7 AÑOS	8 Y 9 AÑOS	10 Y 11 AÑOS	12 AÑOS Y MÁS
Dar comida a la sus mascotas	Doblar toallas	Doblar / colgar ropa limpia	Limpia los objetos del baño.	Barrer y trapear el suelo.
Lavarse los dientes	Juntar calcetines limpios	Limpia el polvo de los muebles	Aspirar alfombras.	Cambiar ampollitas.
Recoger y guardar juguetes	Recoger hojas secas	Echar desodorante ambiental	Limpia los muebles de cocina.	Ayudar a lavar el auto.
Ordenar su pieza	Cambiar el rollo de papel higiénico	Guardar la mercadería	Preparar comida fría.	Cocinar con supervisión.
Regar plantas	Hacer su cama.	Jugar con su mascota		Limpia los vidrios.
Poner la mesa con supervisión		Poner y recoger la mesa.		Vigilar a los hermanos menores.
Sacar comida del refrigerador		Barrer espacios pequeños.		
Limpia muebles de su altura.				

# ¿QUÉ ES EL CORONA VIRUS?

PROGRAMA DE INTEGRACIÓN ESCOLAR

ESCUELA GERMÁN RIESCO ERRÁZURIZ

MARZO 2020



¿QUÉ ES EL



CORONAVIRUS COVID-19 ?



El coronavirus  
Covid-19



ha aparecido en China



y se está extendiendo



por todo el mundo



¿CUÁLES SON



LOS SÍNTOMAS DEL



CORONAVIRUS COVID-19 ?



Tos



dificultades respiratorias



fiebre



¿QUÉ HACER PARA



EVITAR TRANSMITIR



EL CORONAVIRUS COVID-19 ?



No estornudar en  
la cara de la gente



Toser en el codo



No dar la mano



No dar besos