

## ¿Cómo podemos abordar la nueva rutina durante estos días de cuarentena?

### Os proponemos hacer una agenda y un calendario

Esta situación nos ha pillado a todos por sorpresa. Aunque tengamos que permanecer en casa el mayor tiempo posible por el bien de todos, es importante que sigamos una **rutina diaria**. Las rutinas nos ayudan a saber qué vamos a hacer en cada momento, qué se espera de nosotros y todo ello nos da seguridad, especialmente a los más pequeños.

Por ello os recomendamos que, durante este tiempo de cuarentena, utilicéis una agenda diaria para ayudar a vuestros hijos a estructurar sus días. Esta anticipación les servirá para sentirse más seguros y saber qué va a pasar a lo largo de cada jornada y les ayudará a regular algunas de las reacciones de comportamiento de los pequeños además de estimular su lenguaje. Por la mañana hablaréis del futuro inmediato; por la noche, podéis tachar lo que habéis hecho y hacer referencia a lo realizado utilizando para ello los verbos en pasado; con los mayores seguramente se abra la posibilidad de negociar el cambio de alguna actividad. Podéis hacer vuestros propios dibujos o bien buscarlos en internet ([www.arasaac.org](http://www.arasaac.org)) o emplear fotografías tomadas por vosotros. Podéis hacer vuestra agenda en papel, pero también se pueden utilizar las nuevas tecnologías.



En

	1º. DESAYUNAMOS
	2º HACEMOS EJERCICIO
	3º TODOS HACEMOS LOS DEBERES
	4º COMEMOS
	5º DESCANSAMOS
	6º LEEMOS UN CUENTO
	7º TIEMPO LIBRE PARA TODOS
	8º HABLAMOS CON LA FAMILIA
	9º CENAMOS



Durante la cuarentena la mayoría de los días parecerán iguales y es muy fácil perder la noción del tiempo y no saber en qué día estamos. Hacer un calendario con toda la familia, nos puede ayudar a:

- hablar del pasado, presente y futuro (p.ej. ayer, anteayer, pasado mañana, la semana que viene...)
- repasar los días de la semana y los números
- mantener una rutina que no difiera mucho de lo que veníais haciendo antes de la cuarentena. Así acordaréis, los martes toca Educación Física, como en el cole; los miércoles vamos a Atención Temprana, los jueves toca música... y al final llega el fin de semana
- introducir al final del día alguna actividad realizada que no habíais planificado

Este podría ser un ejemplo de calendario, pues para la mayoría de los niños que acudís a nuestro centro es suficiente con tener una semana a la vista.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
 PSICOMOTRICIDAD	 EDUCACIÓN FÍSICA	 	 MÚSICA	 HABLAR CON LOS ABUELOS		

Lo más importante de todas estas recomendaciones es que **hagáis lo que sepáis que funciona en vuestra familia**, teniendo en cuenta vuestros horarios, rutinas diarias, gustos, necesidades y la situación actual en la que nos encontramos. Acordar entre toda la familia una rutina realista seguro que ayudará a que se cumpla. Si nos ponemos demasiadas metas a lo largo del día o la semana, puede que al final sintamos que no hemos llegado a todo. No olvidéis que lo importante, en estos



tiempos que corren, es mantener un espíritu positivo y tratar de aprovechar el tiempo de una manera diferente a la que estábamos acostumbrados.