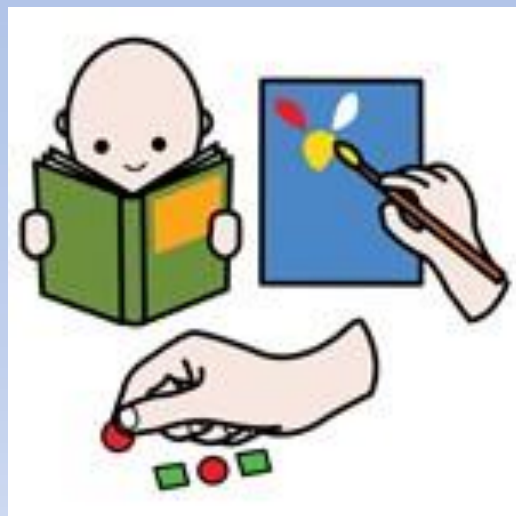
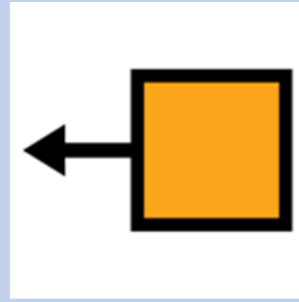
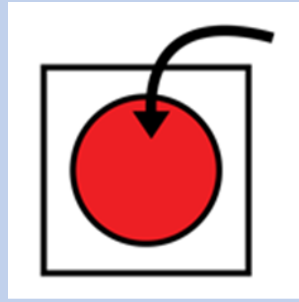
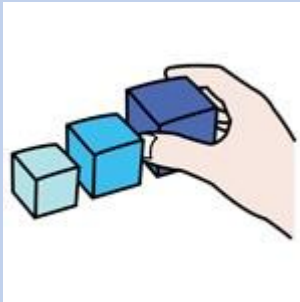


PROGRAMA DE ACTIVIDADES PARA NIÑOS #QUEDATEENCASA

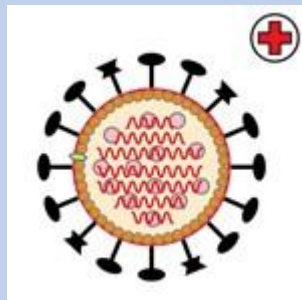


¿Cómo organizarnos dentro de casa?



1

ES IMPORTANTE EXPLICAR CON NATURALIDAD LA SITUACIÓN



2

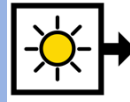
PLANTEAR UNA NUEVA RUTINA




☑	LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO

- Os planteamos un posible plan para organizar el día a día de vuestros hijos en esta cuarentena.





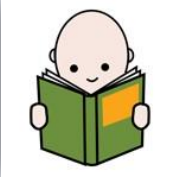



HORARIO	ACTIVIDAD
9:00H	DESAYUNO 
9:30H	ACTIVIDADES ESCOLARES 
11:30	ALMUERZO Y MOVIMIENTO  
12:00	ACTIVIDADES ESCOLARES 
13:30	PONER LA MESA Y AYUDA EN LA COCINA  
14:00	COMIDA 



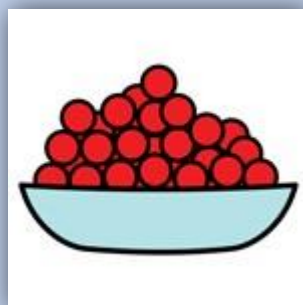
HORARIO	ACTIVIDAD
14:30H	<p>RECOGER COMIDA</p> 
15:00H	<p>DESCANSO/TIEMPO LIBRE</p> 
16:30H	<p>DEPORTE/MOVIMIENTO</p> 
17:30H	<p>MERIENDA</p> 
18:00H	<p>JUEGOS / MANUALIDADES</p> 
19:30H	<p>ASEO/DUCHA</p> 



HORARIO	ACTIVIDAD	
20:30H	PONER LA MESA Y CENAR	
21:30H	RECOGER Y RATO LIBRE	 
22:00- 22:30H	A DORMIR	

3

EVITAR EL ABUSO DE LA TÉCNOLOGÍA



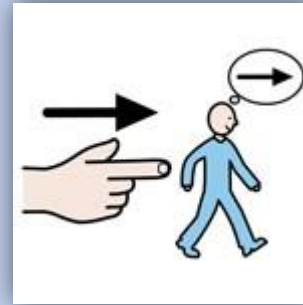
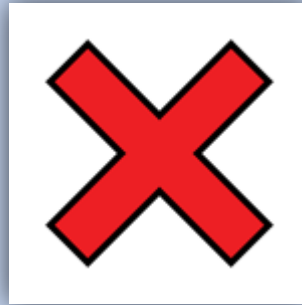
- Aprovechemos el tiempo en casa para adecuar el tiempo libre de nuestros hijos a actividades enriquecedoras y nutritivas para su desarrollo

USAR LA TÉCNOLOGÍA PARA FOMENTAR SUS RELACIONES SOCIALES

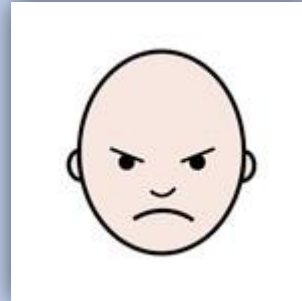


- Motivar a los jóvenes a ponerse en contacto con sus amigos y sus familiares

¿Y si no me hace caso?



Rabietas, enfados...



RECORDAR

HERRAMIENTAS Y TÉCNICAS DE MODIFICACIÓN DE CONDUCTA



- Los refuerzos están en nuestra manos

