

Recomendaciones para el tiempo en el hogar:

1. Mantengamos nuestra rutina.



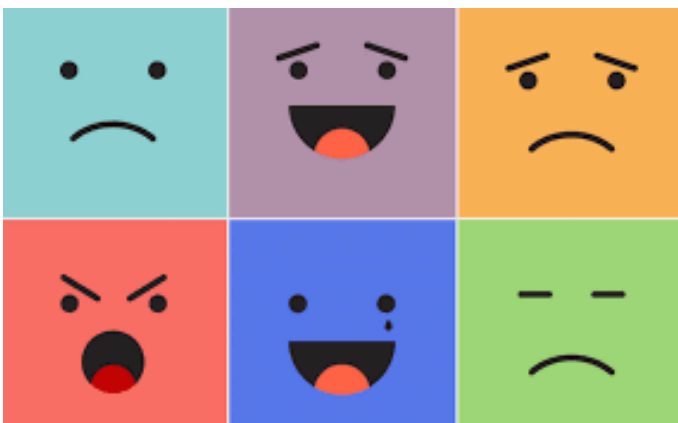
Lograr mantener horarios y rutina habitual. Organizarse. Establecer horarios para realizar tareas y jugar. Para mayor compromiso del cumplimiento de las rutinas, es fundamental poder planificar y llegar a acuerdos en familia.

2. ¡Yo puedo!



Trabajar y potenciar autonomía. Fomentando la seguridad en sí mismos, reforzando autoestima y estimulando la capacidad de colaboración en tareas del hogar.

3. ¿Qué siento?



Frente a la incertidumbre que puede causar en los niños lo que se está viviendo como país, es importante ser honestos y explicar cómo nos sentimos al respecto. Lo anterior, posibilitará que ellos puedan expresarse y que logren identificar lo que sienten, para luego poder conversarlo. Esto les permitirá poder sentir mayor seguridad y entender lo que les sucede, tanto a ellos mismos, como a su alrededor.

4. ¡Qué hago ahora!



No es necesario mantener a los niños todo el tiempo ocupados, ya que el juego o tiempo libre es fundamental para reforzar creatividad, planificación y autocontrol.

5. Te respeto.



Instancia para fomentar sobre todo en los mas grandes valores como a colaboración, empatía, responsabilidad y respeto. Por ejemplo, respetar los espacios de cada uno en el hogar.

6. Me muevo.



Dentro de las posibilidades que me permite estar en el hogar, es importante realizar actividad física, mediante diversos juegos, bailes o pequeñas rutinas que nos ayuden a estar activos, ya que favorece al estado anímico y nos mantiene sanos.

7. ¡Quiero seguir aprendiendo!



No dejemos las tareas y responsabilidades de lado.

8. ¡Qué rico!



Es importante alimentarse de forma saludable, que nos ayuda en nuestro desarrollo, en la concentración y a mantenernos activos.