

Los niños en casa ¿Qué hacemos con ellos?

Ante la actual situación de pandemia por COVID-19, los niños no pueden salir de casa. ¿Qué hacer con ellos? Es muy importante tratar de establecer rutinas y horarios. Se puede personalizar para cada familia un horario similar de forma parcial al del colegio, donde se especifiquen los espacios y tiempos dedicados a cada actividad. La Dra. Azucena Díez aconseja esta tabla de rutinas (lunes-viernes):

HORA	NIÑO A (adolescente)	NIÑO B (escolar)
9-10*	DESAYUNAR; prepararlo, comerlo y recoger	
10-10.30*	Ducha, orden, limpieza de la habitación	Orden, limpieza de la habitación
10.30-12*	Tareas escolares online/papel	
12-13*	Juego libre sin pantallas	
13-14*	Actividad física; baile, baloncesto en casa...	
14-15*	COMER; preparar, comerlo y recoger	
15-16*	Video-juegos Tablet	Ver la televisión
16-17.30*	Tareas escolares online/papel/videos educativos	
17.30-18*	MERENDAR	
18.-19*	Actividad física	
19-20	Recoger habitación	Ducha, recoger habitación
20-21*	CENAR; en familia, recoger	
21-22*	Ver la televisión	
22*	Irse a dormir 22.30h	Irse a dormir 21.30h

*En cada cambio de actividad, me lavo las manos.

- Tareas (para los padres):
- Ser creativos
 - Mantener el buen humor
 - Sugerir actividades a los niños
 - Divertirse



Clínica
Universidad
de Navarra

SEDE MADRID
+34 91 353 19 20
Calle Marquesado
de Santa Marta 1
28027 Madrid, España

SEDE PAMPLONA
+34 948 255 400
Av. Pio XII, 36
31008 Pamplona
Navarra, España