



## **CONSEJOS PARA UN LARGO PERIODO DE CASA CON NIÑOS/AS**

Desde el Equipo de Orientación Educativa del colegio os ofrecemos unos consejos para poder pasar este periodo en casa de la manera más amena posible:

1º **Tener rutinas diarias.** Se recomienda hacer un **horario** con las tareas escolares que tienen hacer cada día, para que así los más pequeños sepan qué es lo que tienen que hacer. Esta rutina podrá ser organizada entre todos los miembros de la familia.

2º **Hacer un poco de ejercicio cada día.** Bailar, hacer la voltereta, yoga, etc., son actividades que pueden ayudar y más si se hacen en familia!. Se recomiendan estos canales: <https://www.ictiva.com/ejercicios-gimnasia-ninos-ninas/> y <https://www.youtube.com/watch?v=ItRxM3z3E4w>

3º **Jugar con la tecnología** un ratito cada día. Programar los tiempos que pueden estar jugando, preferentemente un tramo por la mañana y otro por la tarde.

4º **Juegos de mesa e ingenio en familia**

5º **Distribuir responsabilidades entre los miembros de la familia.** No hay mal que por bien no venga, así que... ¿por qué no aprovechar esta oportunidad para aprender un poquito más a "ser mayores y responsables"?

6º **Leer cuentos e historias juntos.** Después "jugar con ellas" a inventarse otros personajes, finales diferentes, etc.

7º **Hacer asambleas familiares** para crear un espacio de comunicación en el que se puedan expresar preocupaciones y soluciones a las mismas.

8º Hacer un "**contrato de paz**" a través del cual cada miembro de la familia se comprometerá y responsabilizará para una buena convivencia.

Y para los papás y mamás... ipaciencia! De todo se puede sacar algo bueno y de esta situación excepcional que estamos viviendo, además de proteger la salud



**Junta de  
Castilla y León**  
Consejería de Educación  
Equipo de Orientación Educativa León 1

C/ Pedro de Dios, 25  
24008 LEÓN (León)  
Telf.: 987 26 11 00  
e-mail: 24700148@educa.jcyl.es

---

de nuestra sociedad, podemos aprovechar a pasar tiempo de calidad en familia.