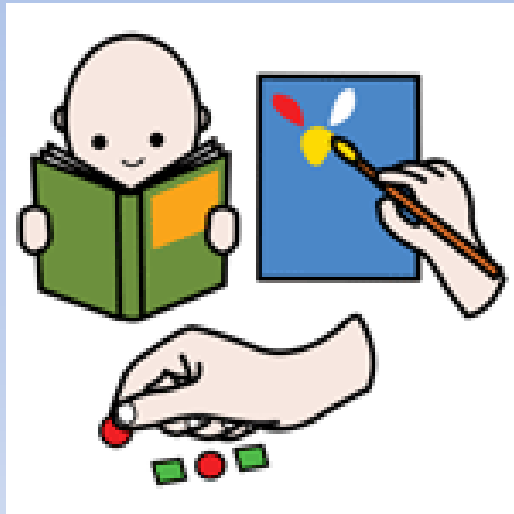
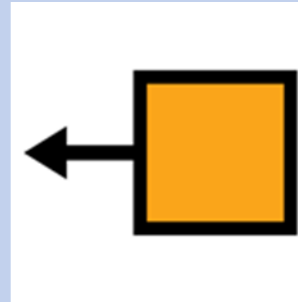
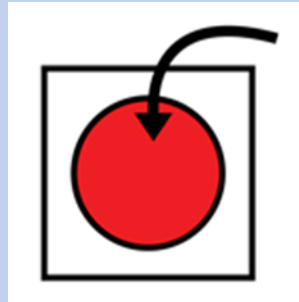
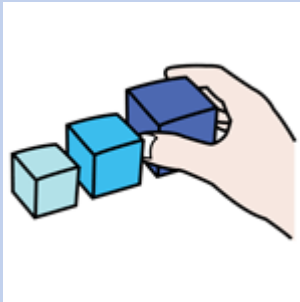


PROGRAMA DE ACTIVIDADES PARA NIÑOS #QUEDATEENCASA

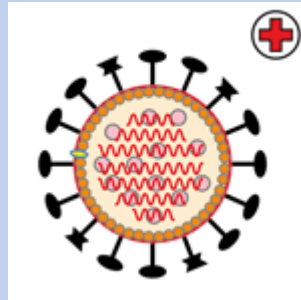


¿Cómo organizarnos dentro de casa?



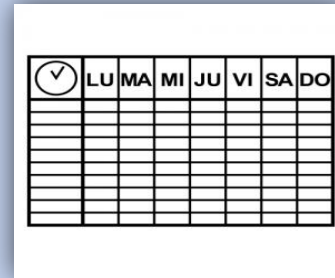
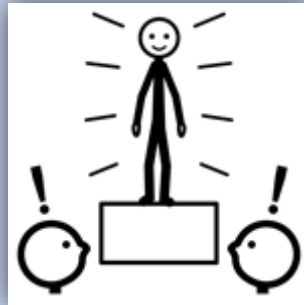
1

ES IMPORTANTE EXPLICAR CON NATURALIDAD LA SITUACIÓN



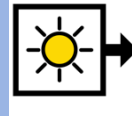
2

PLANTEAR UNA NUEVA RUTINA



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









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



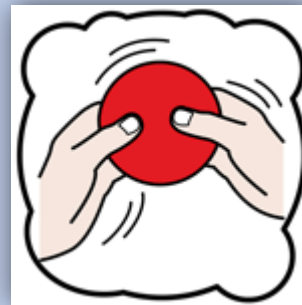
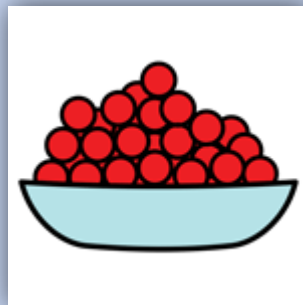
HORARIO	ACTIVIDAD
14:30H	<p>RECOGER COMIDA</p>
15:00H	<p>DESCANSO/TIEMPO LIBRE</p>
16:30H	<p>DEPORTE/MOVIMIENTO</p>
17:30H	<p>MERIENDA</p>
18:00H	<p>JUEGOS / MANUALIDADES</p>
19:30H	<p>ASEO/DUCHA</p>



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



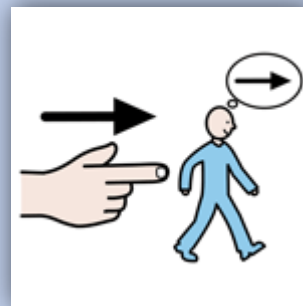
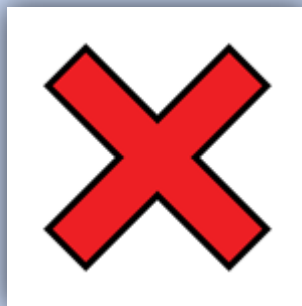
- Aprovechemos el tiempo en casa para adecuar el tiempo libre de nuestros hijos a actividades enriquecedoras y nutritivas para su desarrollo

USAR LA TÉCNOLOGÍA PARA FOMENTAR SUS RELACIONES SOCIALES

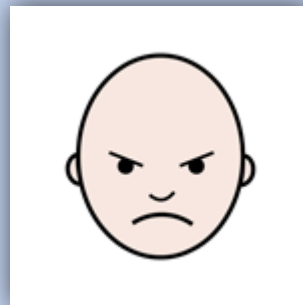


- Motivar a los jóvenes a ponerse en contacto con sus amigos y sus familiares

¿Y si no me hace caso?



Rabietas, enfados...



RECORDAR

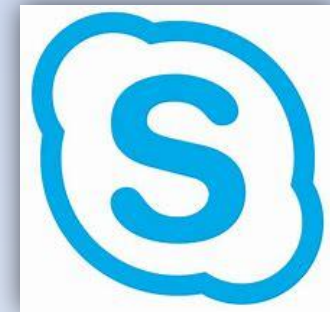
HERRAMIENTAS Y TÉCNICAS DE MODIFICACIÓN DE CONDUCTA



- Los refuerzos están en nuestra mano

Durante esta cuarentena desde el Equipo Técnico de Aspermur os intentaremos asesorar con más ideas para pasar esta temporada.

Si necesitáis asesoramiento personal contactar con nosotros



Equipo Técnico de Aspermur