

# RECOMENDACIONES



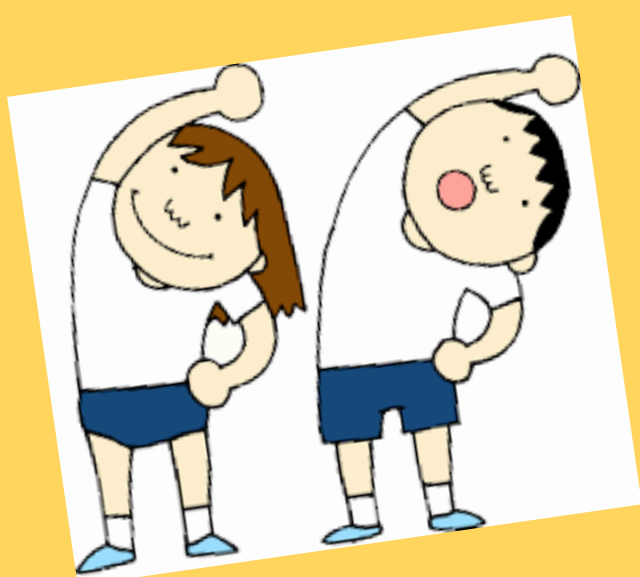
**CONFINAMIENTO  
POR CORONAVIRUS**

**#YOMEQUEDOENCASA**



## RUTINAS

Para lograr que el confinamiento en casa no nos "vuelva locos", es muy importante mantener los horarios y establecer unas rutinas (igual que si hubiese colegio).



## EJERCICIO FÍSICO

Es totalmente necesario programar una hora al día de ejercicio físico para evitar problemas de salud.

## JUEGOS EN FAMILIA

Aprovechemos lo positivo de estar en casa juntos y saquemos del trastero los juegos de mesa y la baraja.



## TRABAJO

Supervisemos que van haciendo sus tareas, pero no nos olvidemos de que somos sus padres, no sus profesores.

**CRA. "MOLINOS DEL JÚCAR"**

Juana Córdoba Alarcón  
Orientadora Escolar

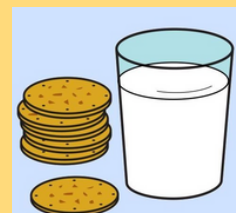
# PROPUESTA HORARIO PARA APRENDER DESDE CASA

1

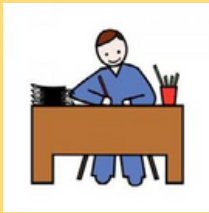


## Aseo y desayuno.

9:00 a.m.



2



## Trabajo.

10:00 a.m.

\*Realizo las actividades que me ha mandado mi maestra/o.

\*Es importante hacer descansos cada 30 o 45 minutos (me levanto, bebo agua o hago un descanso activo con los videos de YOUTUBE de JUST DANCE igual que en colegio).

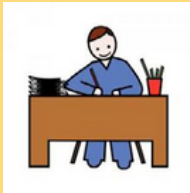
3



## Almuerzo y descanso.

12:00 p.m.

4



## Trabajo.

12:30 p.m.

5



## Descanso y pongo la mesa. Comida.

13:30 p.m.

6



## Relax.

15:00 p.m.

\*Veo TV, echo la siesta, juego a la Nintendo o Wii, leo un libro, escucho música, chateo con mis amigos/as..

7



## Ejercicio físico.

17:00 p.m.

\*Toda la familia a mover el esqueleto. En YOUTUBE encontramos numerosas propuestas.

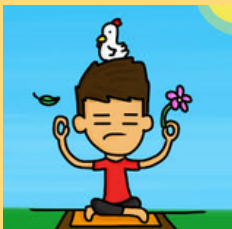
8



## Merienda.

18:00 p.m.

9



## Tiempo libre.

18:30 p.m.

\*Juegos de mesa, practicar un instrumento, ver una peli, hacer videollamada, dibujar, hacernos un masaje, pasatiempos... Si es en familia mejor.

Esto es una propuesta que se debe adaptar a los horarios, rutinas, actividades y edades de cada uno.

Juana Córdoba Alarcón  
Orientadora escolar  
CRA. "Molinos del Júcar"

