







**ESTABLECER RUTINAS**

	 lunes	 martes	 miércoles	 jueves	 viernes	 sábado	 domingo
ME LEVANTO Y... 							
AL "COLE" 							
RECREO 							
MÁS "TAREA" 							
A COMER 							

<p>A DESCANSAR</p> 							
<p>A JUGAR</p> 							
<p>A MERENDAR</p> 							
<p>A BAÑARSE</p> 							
<p>A CENAR</p> 							
<p>A DORMIR</p> 							

**ALGUNAS IDEAS:**

**Me levanto y...:** Hacer pis, desayunar, cambiarnos de ropa...

**Al "cole":** miramos el calendario, qué día hace hoy, qué día de la semana es y a "trabajar". Elegir con ellos lo que se va a realizar durante el día. En función de la edad: pintar, recortar, fichas de contenidos matemáticos, lingüísticos, del entorno...

**Recreo:** almorzar y un poco de juego

**Un poco más de tarea:** manualidades, motricidad fina, gruesa, música, baile...

**A comer:** lavar las manos, cocinar, preparar la mesa, comer, recoger...

**A descansar:** sofá, lectura de cuentos, escuchar música, hacer video llamadas a amigos/as o familiares

**A jugar:** juegos de motricidad fina, gruesa, juegos de mesa, bailes, juego libre

**A merendar**

**A bañarse:** cambios de ropa, lavarse, ponerse el pijama

**A cenar:** lavar las manos, cocinar, preparar la mesa, comer, recoger...

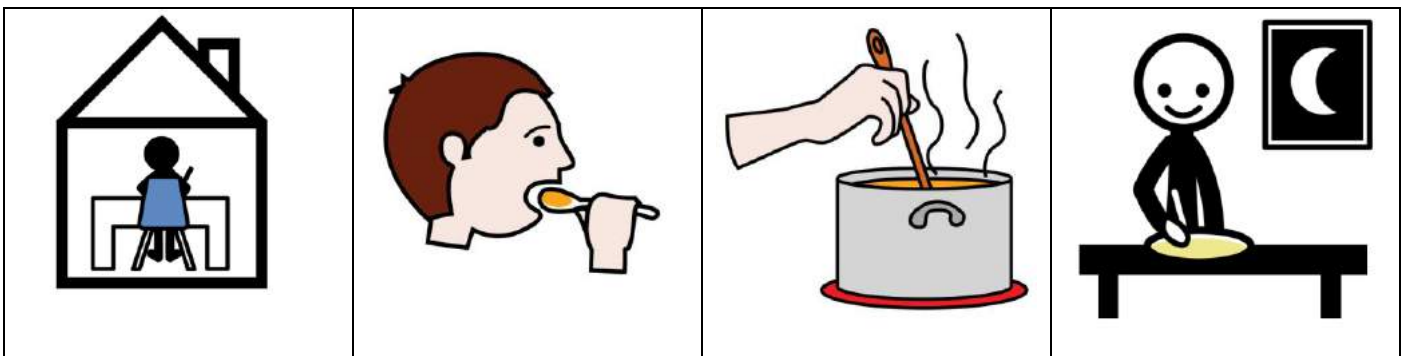
**A dormir:** lavarse los dientes, cuento, y a dormir...

**LAVARSE LAS MANOS EN CADA CAMBIO DE ACTIVIDAD**

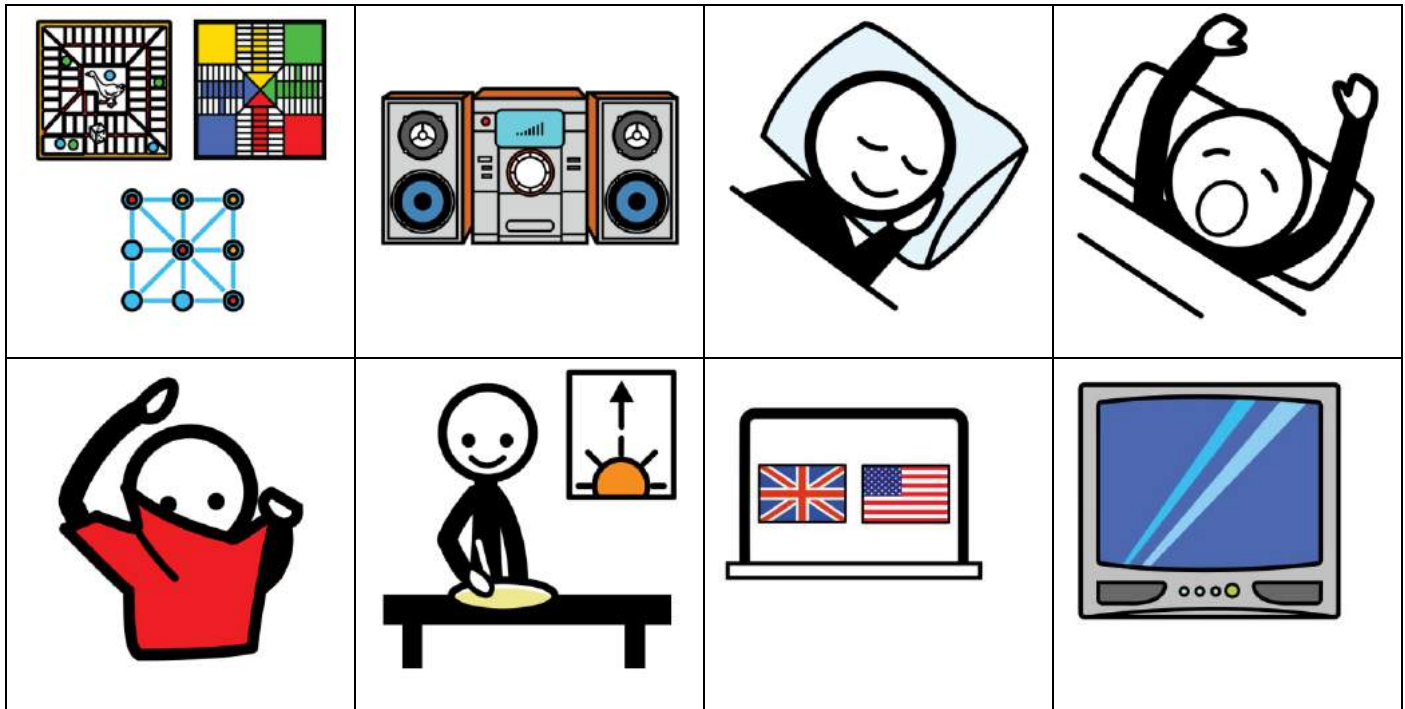
Recordad cambiar la rutina los fines de semana.

Todos los niños y niñas **NECESITAN ESTABLECER RUTINAS**, y **TODOS Y TODAS** pueden participar en mayor o menor grado en las rutinas del día a día. Pensemos en todo lo que **SON CAPACES** de hacer, y démosles la oportunidad de ser agentes activos de su vida diaria.

**Algunos pictogramas útiles para las rutinas:**







Se pueden plastificar con forro transparente, y con un poco de blu-tack, o celo, ir poniéndolos cada día por la mañana con el/la niño/a.

**GENERADOR DE HORARIOS:** <http://www.arasaac.org/herramientas.php>

**BUSCA TU PICTOGRAMA:** <http://www.arasaac.org/>

**Recomendaciones de la Sociedad de Psiquiatría Infantil para niños y sus familiares sobre la pandemia de SARS-CoV2:** [https://www.aeped.es/sites/default/files/spi-aep-recomendaciones\\_para\\_ninos\\_y\\_sus\\_familiares\\_sobre\\_la\\_pandemia\\_de\\_coronavirus.pdf](https://www.aeped.es/sites/default/files/spi-aep-recomendaciones_para_ninos_y_sus_familiares_sobre_la_pandemia_de_coronavirus.pdf)  
<https://www.aeped.es/noticias/recomendaciones-sociedad-psiquiatria-infantil-ninos-y-sus-familiares-sobre-pandemia-sars-cov2>