



Frente a la contingencia muchos apoderados o cuidadores deben preguntarse **¿QUÉ HAGO CON MI NIÑO EN CASA?** Dado a que la suspensión de actividades escolares además de evitar el riesgo de contagio por el virus obliga a aumentar el número de convivencia familiar, por lo que es fundamental mantener el día a día en casa y para ello como equipo multidisciplinario consideramos indispensable:

## **MANTENER HORARIOS Y RUTINAS**

Estructurar el día de un/a niño/a proporciona autorregulación y disminuye los niveles de ansiedad. Si es posible diseñe un horario visual que le permita identificar y conocer la rutina al niño. Se sugiere que la estructura posea los siguientes ítems:

1. **Descanso y Sueño**: despertar, levantarse de la cama, siesta, ir a dormir.
2. **Alimentación**: desayuno, almuerzo y cena. Cabe destacar que el establecimiento escolar presenta activos los servicios de Junaeb para las dos primeras comidas.
3. **Actividades de autocuidado**: aseo personal y responsabilidad frente a las recomendaciones dadas: lavado de manos de manera constante.
4. **Realizar deberes asignadas por el Profesor**: MINEDUC puso a disposición material pedagógica; asimismo, el establecimiento contará con material disponible de libre acceso para los distintos niveles [revise los enlaces disponibles más arriba].
5. **Implicar en actividades del hogar**: recoger juguetes, ordenar el cuarto, ayudar a colocar la mesa, entre otros, asignar tareas de acuerdo con la edad.
6. **Participación**: jugar, ver TV, compartir con más personas de manera responsable.

Junaeb

