

Orientacions per l'alumnat SIEI

Des de l'aula SIEI recomanem a les famílies fer cada dia les rutines amb el nens a casa. Nosaltres des de l'aula ho fem de la següent manera:

Escoltem la cançó del bon dia. A sota us passem diferents opcions:

Bon dia:

<https://www.youtube.com/watch?v=BF7w-xJUlwM>

<https://www.youtube.com/watch?v=m6AgHyxqyb0>

Treballar el dies de la semana. Recomanem escriure en 7 petites cartolines els dies de la semana i demanar al nostre fill o filla que triï quin dia és avui. Fer el mateix amb els mesos de l'any. A sota un posem el link de cançons que treballen els dies de la semana:

Dies de la semana:

<https://www.youtube.com/watch?v=4atoVE3t-yo>

<https://www.youtube.com/watch?v=iXXqteqcdZg>

Treballar el temps:

Veure cada dia quin dia fa i dir-ho verbalment o amb ajuda del pictograma.

https://www.youtube.com/watch?v=_p3GI_ogA30

<https://www.youtube.com/watch?v=9T9LsTxYbcw>

Links amb cançons que treballen vocabulari:

Les vocals:

<https://www.youtube.com/watch?v=whuKasZzqDU>

<https://www.youtube.com/watch?v=JB8y4mZLI0c>

Els colors:

https://www.youtube.com/watch?v=K4AQ2BJ5_qw

Els números:5 pometes té un poner:

<https://www.youtube.com/watch?v=BrRO0K2DQFs&list=PLvW6cQBgHsiDBZ-HjJDi0Lxch0lr9qm4>

Y

Números del 1 al 10:

<https://www.youtube.com/watch?v=7YJG9NZNOTA&t=23s>

Cançons populars que hem treballat a l'aula:

Cançons populars catalanes:

https://www.youtube.com/watch?v=P3ojTUX4__o

El lleó vergonyós:

<https://www.youtube.com/watch?v=IYriMzzMsUw>

Els pirates:

<https://www.youtube.com/watch?v=KEMPzVCLjZg>

Les potes de la vella quaresma:

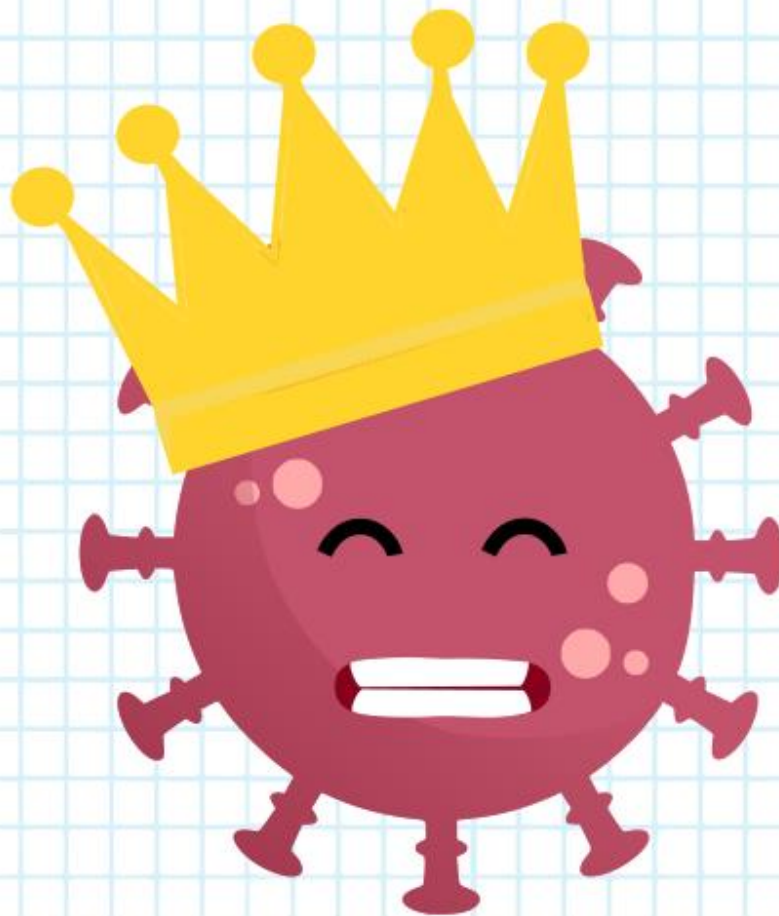
https://www.youtube.com/watch?v=BVTNUVGI-_k&t=72s

5 pometes té un poner:

<https://www.youtube.com/watch?v=BrRO0K2DQFs&list=PLvW6cQBgHsiDBZ-HjJDi0Lxch0lr9gm4Y>

SARS

COV-2



el CORONAVIRUS

¿Sabes quién soy?



Sí

No



Ve primero a
la página 4

¿Cómo te sientes cuando escuchas
que la gente habla de mí?



Tranquilo



Aburrido



Preocupado



Curioso

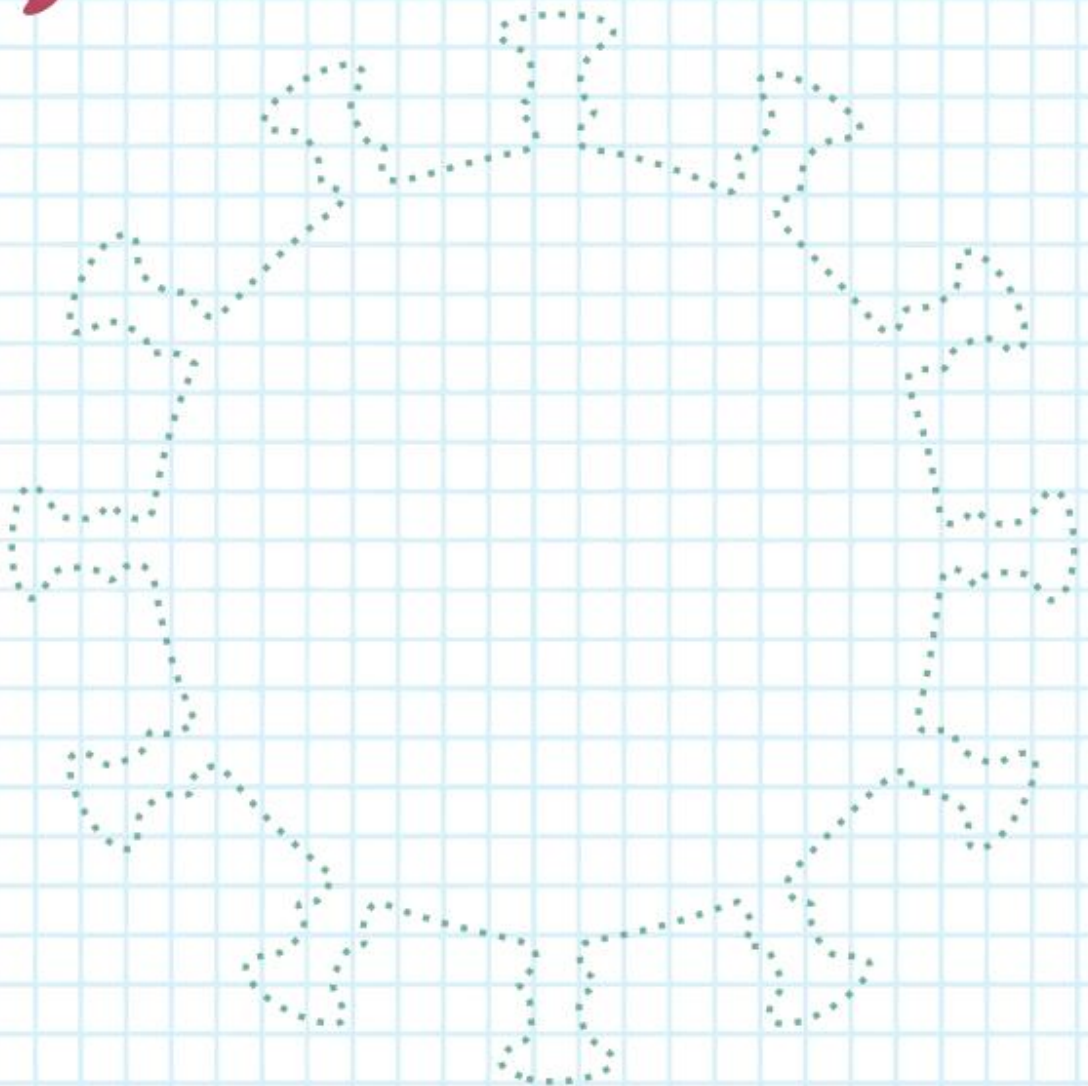


Nervioso

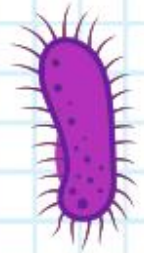
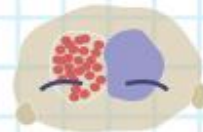
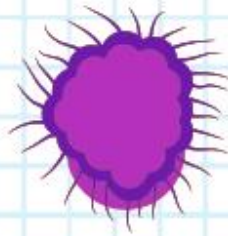


Triste

Dibújame aquí

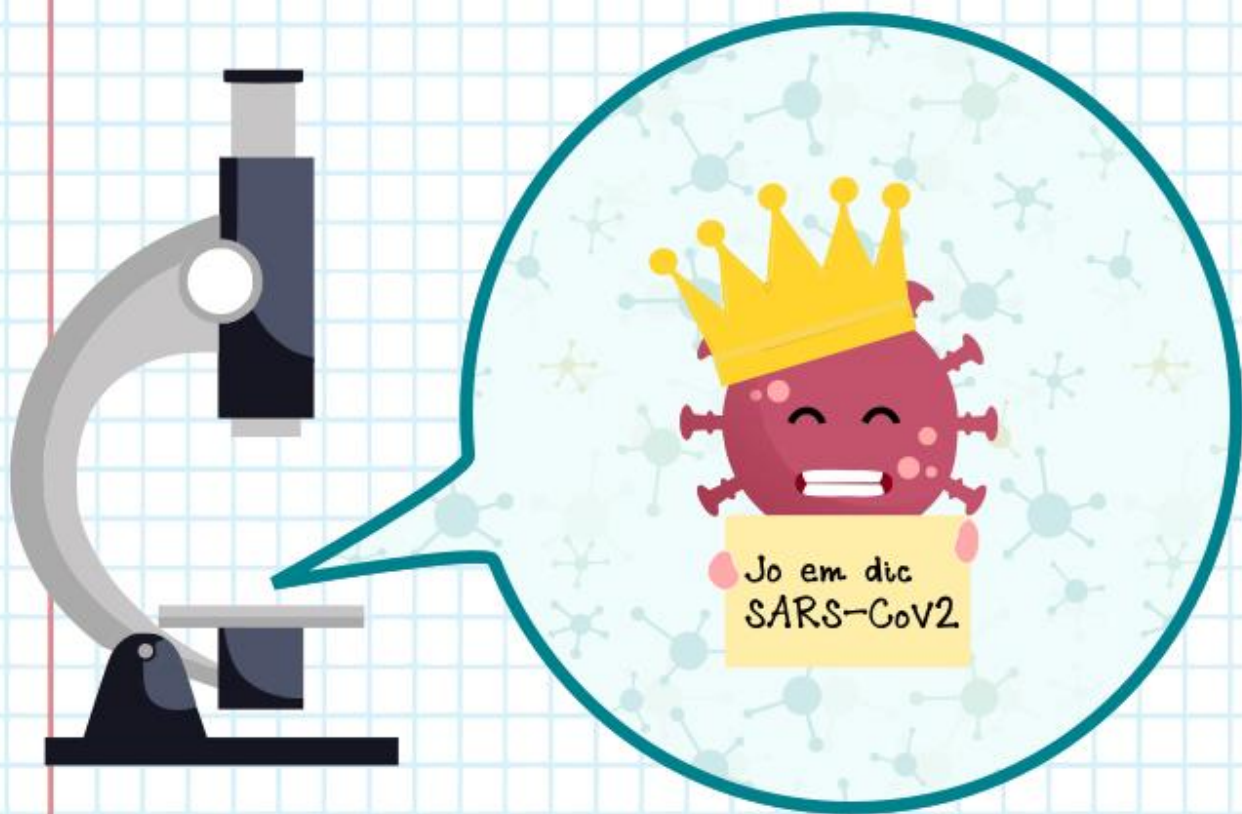


En el mundo hay muchos tipos de virus y bacterias...



Quizás no nos has visto nunca, porque somos tan pequeños que solo nos puedes ver utilizando un microscopio





Mi familia somos los

CORONAVIRUS

Soy primo del resfriado

nos llaman así,
por la forma que
tenemos de corona



Nací en

China hace pocos meses

Pero me gusta viajar y ahora mismo ya estoy en muchos países.



En barco

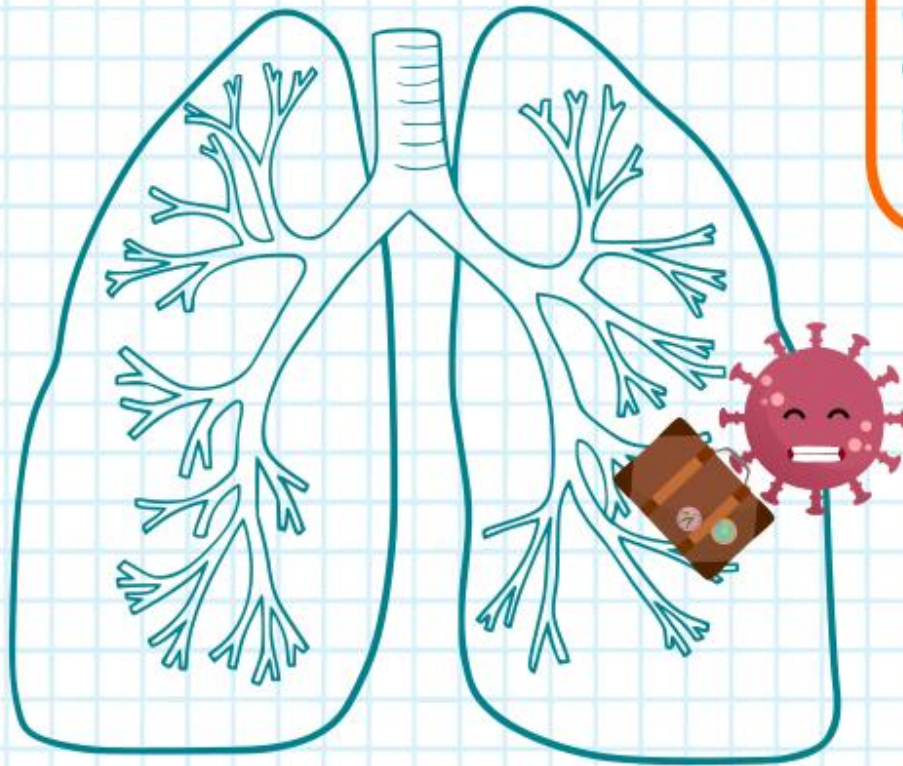


En coche



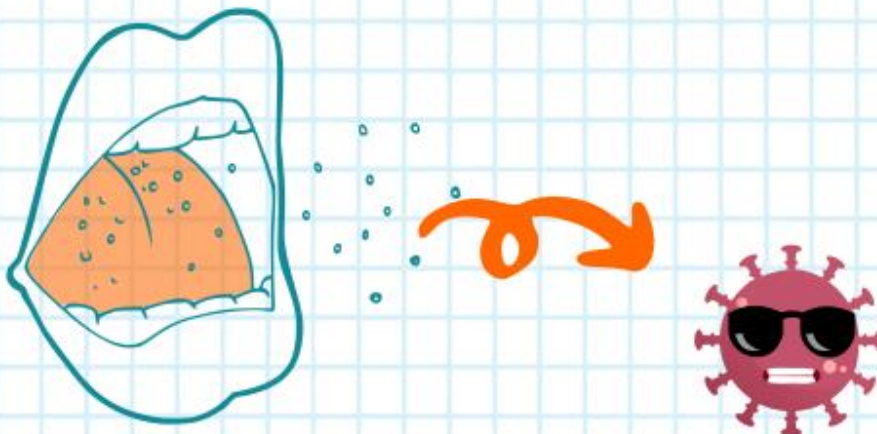
En avión

Viajo con la gente



Cuando conozco a una persona me instalo dentro de sus pulmones

Cuando esa persona tose o estornuda aprovecho para salir a tomar el aire y conocer a otra persona.



¿Cómo puedes saber que te he venido a visitar?



Fiebre



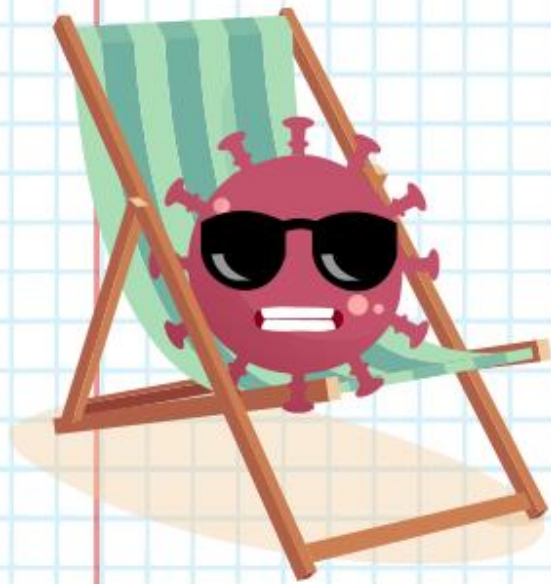
Tos



Te cuesta respirar

Recuerda que muchos de mis familiares víricos también provocan fiebre, tos... Así que no siempre seré yo quien ha venido de visita.

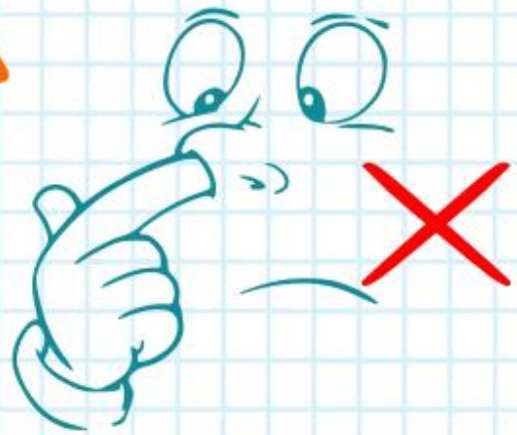




!También soy un vago y si no me lo pones fácil, no vengo!

1

No te hurgues la nariz



2



Nada de morderse las uñas

3



Tose o estornuda
en la manga

o en un
pañuelo
de papel



4

Evita el contacto
con otras personas



#QuedateEnCasa

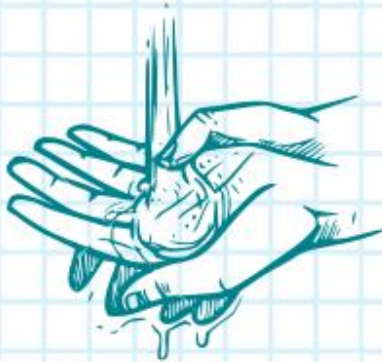
Por eso no vamos al cole,
ni a ver a los abuelos,
ni al parque ...



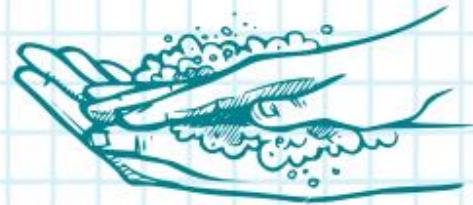
No me gusta mucho el jabón

5

Lávate las manos



Mójalas



Frota 30 segundos

♪ Puedes cantar una canción ♪



Enjuágalas

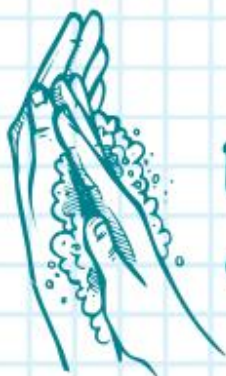
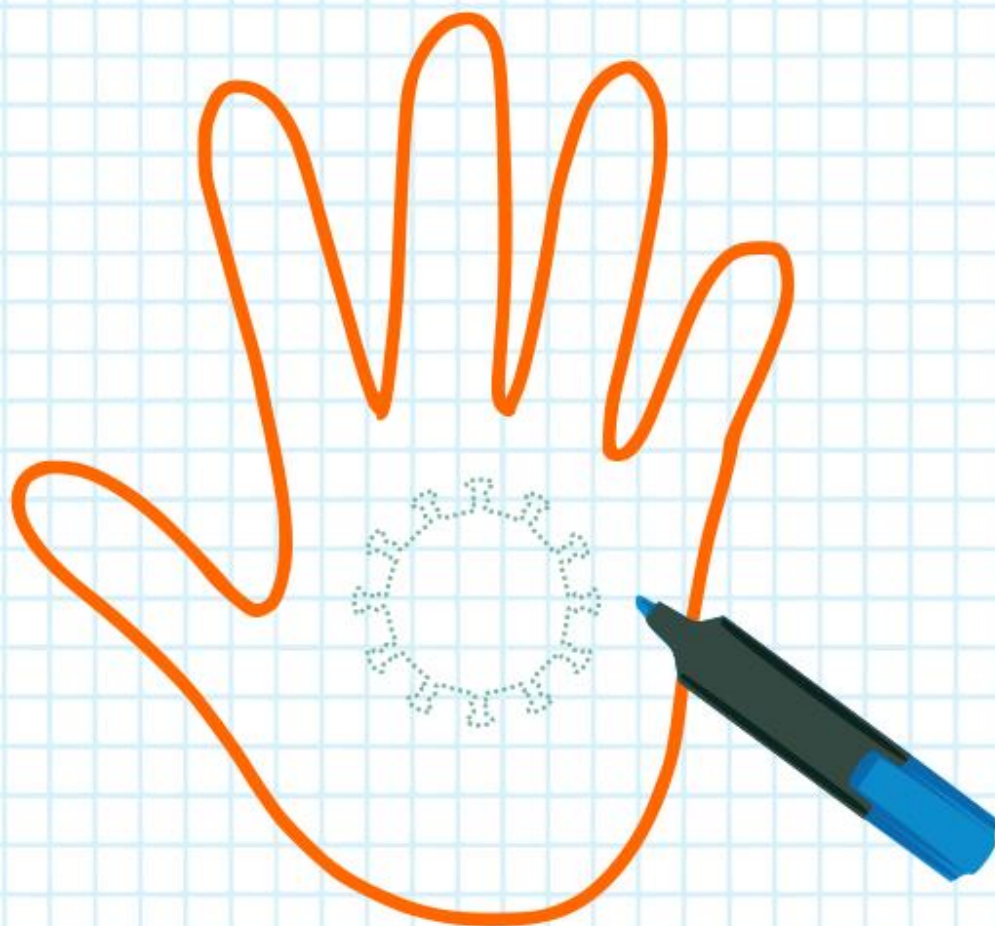


Sécalas con una toalla limpia



#CoronaChallenge

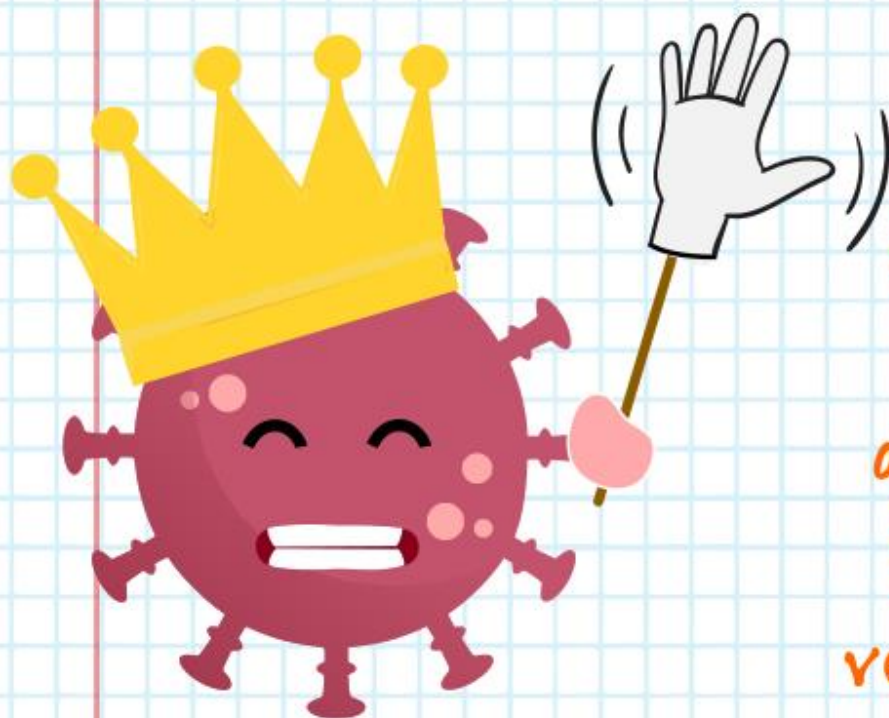
Por la mañana p ntate un virus en la mano



Lávate las manos durante el día para hacerlo desaparecer

ii Si lo consigues seguro que tienes premio!!





Ahora ya me
conoces, así
que ya no hace
falta que te
venga a visitar

Fuentes:

www.infermeravirtual.com/cat/situacions_de_vida/infancia

www.infermeravirtual.com/cat/problemes_de_salut/signes_i_simptomes/febre

www.mindheart.com

www.canalsalut.cat

Recursos:

[www. freepik.es](http://www.freepik.es)

Material elaborado por:



COL·LEGI OFICIAL
INFERMERES I INFERMERS
BARCELONA

RECOMENDACIONES PARA LAS FAMILIAS DE PERSONAS CON TEA “COVID-19 - YO ME QUEDO EN CASA”

- ✓ Comprender lo que pasa
Para aquellos que queráis explicar de nuevo a vuestros hijos que es el Covid-19 os recomendamos: <https://www.mindheart.co/descargables>
- ✓ Prevenir el contagio
Debido a que los niños/as pueden no presentar síntomas pero transmitir el COVID-19, si hay personas conviviendo en el domicilio que pertenecen a un grupo de riesgo (por su edad avanzada, enfermedades previas) debemos explicar a los niños/as de la mejor forma según su capacidad de comprender que tiene que mantener la distancia de seguridad con ellos. En el caso que no puedan entender esta “norma” se deberá aislar a la persona de riesgo en el domicilio para proteger su salud.
- ✓ ¿Podemos salir a la calle?
Solo en situaciones excepcionales contempladas en el BOE (artículo 7).
Sabemos que estar tanto tiempo en casa con vuestros hijos es muy complicado, ellos no lo entenderán y para muchos de ellos pasear, saltar, correr,... son actividades importantes en su día a día porque les regulan a nivel emocional. Además sin salir a la calle están menos cansados y el descanso de la noche puede empeorar. **Pero estamos en una situación de alarma y la seguridad y nuestra salud es lo más importante.**
En caso de que estéis en una situación excepcional y tengáis que salir de casa es fundamental que llevéis: tarjeta de discapacidad, DNI del menor y del acompañante y si tenéis, un justificante de vuestro profesional de referencia.
- ✓ ¿Podemos tener paseos “terapéuticos”?
Solo en situaciones excepcionales y siempre que ni el niño ni el acompañante tenga ningún tipo de síntoma respiratorio (tos seca, fiebre, dificultad para respirar) ni ninguna enfermedad de base (enfermedades respiratorias, cardiovasculares, inmunosupresión,...).
Es importante que recordemos que es prioritaria la salud de nuestros hijos y el control de la situación de alarma sanitaria que tenemos, y la policía os puede ordenar el retorno al domicilio. Deberéis llevar con vosotros el certificado de discapacidad y un justificante/prescripción de vuestro profesional de referencia donde lo autorice (además del DNI del menor y del acompañante).
Los paseos deben ser cortos, a ser posible a un lugar concreto que le hayáis anticipado previamente al niño (“vamos hasta el escaparate de la tienda de zapatos y regresamos”,...).
Es importante el proteger a vuestros hijos y al resto de las personas, lavándoles las manos con toallitas jabonosas frecuentemente cuando salgáis a la calle y protegerles con mascarillas.
- ✓ En caso de que nuestro hijo necesite un ingreso hospitalario por coronavirus:
El protocolo rutinario de los hospitales indica que todas las personas que sean positivas para infección por coronavirus y precisen un ingreso hospitalario estarán aisladas, sin posibilidad de tener un acompañante.
























En caso de que un niño con TEA precise un ingreso hospitalario consideramos muy importante que su madre o su padre se puedan quedar de forma permanente con ellos. El ingreso hospitalario ya es un estresor de por sí, y es fundamental que tengan junto a ellos un referente adulto que les ayude a estar tranquilos y les de seguridad. Un ingreso sin sus padres en el hospital puede ser traumático para ellos y puede tensionar al equipo sanitario aún más por la falta de comprensión de las normas y situación hospitalaria

✓ Concepto de tiempo

Al estar todo el día en casa, es importante que los niños/as vean que los días van pasando. Así, tachando los días en el calendario, les será de ayuda para entenderlo.

Es importante que los niños puedan entender que esto es una situación temporal, *“como unas vacaciones en casa”*.

Sabemos que es muy difícil hacerlo si ni nosotros sabemos cuánto tiempo durará... pero os proponemos hacer un horario hasta el lunes de la Mona de Pascua, y después decirles que preguntareis a la profe si ya puede volver al colegio.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
23 	24 	25 	26 	27 	28 	29 
30 	31 	1 	2 	3 	4 	5 
6 	7 	8 	9 	10 	11 	12 
13   Mona!	14 Preguntar profe: “¿podemos volver al cole?”	15	16	17	18	19

✓ Mantener una estructura diaria

- Crear una estructura en casa a nivel de espacios (siempre que sea posible), con separación de distintos lugares en función de la actividad a realizar:
 - **Espacio para manualidades**
 - **Espacio para tareas escolares/deberes**
 - **Espacio de baja estimulación sensorial:** una zona en la que el niño/a pueda estar “aislado” de estímulos externos. Se puede habilitar una zona de la habitación/salón/pasillo/entrada con una colchoneta/alfombra y unas sábanas que cuelguen encima para que el niño/a tenga la sensación de “aislamiento sensorial”. Ahí podemos poner diferentes elementos que ya tengamos en casa y que sabemos que a nuestro hijo/a le relajan: lucecitas, objetos con sonidos, objetos con olores, pelotas de texturas, etc.



<http://ocupatea.es/autorregulacion-aula/>

- **Espacio para poder realizar alguna actividad física** (cama elástica para saltar, un columpio, pelota grande de fitness,...). Si no se dispone de estos objetos, se puede crear con cojines, colchonetas, etc.
- ✓ Crear un horario para estructurar el día

Partiendo de las horas de las comidas que serán las que nos organizarán nuestras rutinas, iremos añadiendo las diferentes actividades del resto del día:

 - Esto nos ayudará a crear una nueva rutina para estar tanto tiempo en casa.
 - La estructura del día la debemos crear los adultos pensando en:
 - **Momentos en que podemos dedicarles tiempo:** proponer actividades que no pueden realizar solos.
 - **Momentos en que tenemos que dedicar el tiempo a otras personas/actividades:** actividades-espacios en los que no necesitan la ayuda de nadie.
 - **Momentos del día en los que nuestro hijo/a se pone nervioso habitualmente,** ya sea por el cansancio, porque no le gusta lo que toca (p.ej. Baño), porque cuesta que deje lo que está haciendo, etc.
 - **Pensar que secuencia de actividades es más adecuada.** Por ejemplo, si sé que el baño es un momento que cuesta, ponerlo justo antes de una actividad muy motivadora para él.
 - **Pensar en momentos en los que aumenta la excitación/irritabilidad** y marcar un rato antes que toca ir al espacio de baja estimulación sensorial. Si es un espacio nuevo para nuestro hijo/a al principio quizá no quiera estar. Iremos invitándole a ir, ofreciéndole distintos materiales (que solo estarán disponibles en esa zona) para que poco a poco vaya cogiendo el hábito. Ahí también podemos realizar masajes profundos en la espalda, utilizar mantas de peso, etc.
 - **Es aconsejable eliminar aquellas actividades con las que se alteran demasiado (excitabilidad) o que genera un gran malestar pararlas.** En estas últimas es muy habitual encontrar todas las actividades relacionadas con “pantallas”: videos, videojuegos, aplicaciones, etc. Es muy importante en estos momentos mantener un control sobre las pantallas en los niños y adolescentes con TEA por el riesgo que tiene de hacer un uso abusivo e inadecuado debido a sus conductas repetitivas y a las dificultades de entretenerse de forma adecuada. Delimitar tiempo con ayuda de temporizador o alarma, anticipando el tiempo que tendrán y la actividad que vendrá después. Se pueden utilizar temporizadores de la cocina, alarmas del móvil o descargar apps gratuitas.
 - **Variedad en las actividades:** para alejar lo máximo posible el fantasma del aburrimiento aconsejamos hacer listados de actividades que le gusta hacer, solo/a y acompañado/a para poder ofrecerlos y distribuirlos a lo largo de los días. Se puede clasificar, para facilitar su uso, entre los diferentes tipos de actividades presentes en el horario. Se aconseja a las familias hacerse una

horario semanal base dónde repartir actividades, especialmente los “Talleres” para poder organizar y planificar el material necesario y disponible.

- Los apoyos visuales (con pictogramas, o fotos reales, combinando imagen y palabras,...dependiendo) favorecen:
 - la anticipación del día
 - les dan estabilidad y seguridad de qué va a pasar/qué tienen que hacer
 - ayudan a evitar momentos de “no saber qué hacer” que pueden tener como consecuencia aumento del nerviosismo o conductas inadecuadas en el hogar

✓ Formato del horario visual

- Podéis encontrar pictogramas descargables fácilmente a través de www.arasaac.org
- Si no se dispone del material, podemos crear nuestro propio horario con dibujos, con o sin palabra escrita, dependiendo del nivel de lectoescritura de cada niño/a, o con sólo palabra escrita. Lo más importante es que comprenda el horario en momentos de mayor enfado/ansiedad.
- Se puede usar cartulina, pizarras,... Imprimir imágenes/pictogramas o dibujar nosotros mismos si no disponemos del material y herramientas para ello (impresora, plastificadora).
- También encontramos aplicaciones de descarga gratuita que nos permiten crear horarios visuales en dispositivo electrónico, por ejemplo: “DIA A DIA” (gratuita para ios i android), de manera rápida y sencilla.
- A medida que vamos realizando las actividades iremos tachando lo ya realizado.
- En el final del documento (Anexo 1) se realiza una propuesta de horario para estos días con sus respectivos apoyos visuales.

✓ Alteraciones graves de regulación emocional

Aún con todo lo descrito, los niños/as con TEA que presentan además dificultades de regulación emocional, tendrán momentos difíciles de gestionar estos días en casa. Para estos momentos, presentamos algunos recursos que, dependiendo del niño/a, padre o madre pueden ser más o menos útiles e indicadas. Los padres o adultos que acompañamos a los niños en este confinamiento hemos de ser conscientes de que ejercemos una función de ayudar a regular a los niños y adolescentes con TEA, que presentan mayor dificultad para conseguirlo por ellos mismos. Por lo tanto, hemos de ser conscientes de cómo nos encontramos nosotros de regulados para poder acompañar de la forma más adecuada a los niños y adolescentes que están en casa. Antes de que participen en las ocupaciones diarias (tareas domésticas, vestido, higiene, tareas escolares, ocio...) debemos observar las necesidades del niño/a en ese momento:

¿Necesita calmarse y/o que le ayude a calmarse?

¿Necesita activación y/o que le ayude a activarse?

¿Necesita movimiento sin desorganizarse conductualmente?

¿Necesita tiempo para poder participar de forma activa en lo que le proponemos o en las tareas que realiza en su día a día? (teniendo en cuenta la situación actual)

EJERCICIOS Y ACTIVIDADES PROPIOCEPTIVAS PARA FAVORECER LA ORGANIZACIÓN SENSORIAL EN CASA

Estas estrategias favorecen la regulación, cubriendo las necesidades sensoriales a nivel propioceptivo a lo largo del día. Los ejercicios y actividades propioceptivas son reguladoras del sistema nervioso central, requieren una activación física del cuerpo (músculos, articulaciones y tendones) y ayudan a sentirse más tranquilos, con mejor estado de ánimo y permite regularizar el nivel de alerta (más atentos y conectados).

Ampliar los tiempos de ejercicio físico en espacios que le permitan trepar, correr y mover su cuerpo libremente (dentro de los horarios y espacios físicos establecidos).

Ayudar a realizar tareas domésticas cogiendo peso, transportar objetos en una carretilla, transportar el cesto de la ropa, ayudar a tenderla.

Actividades corporales como empujar o transportar objetos pesados (acorde a su edad y resistencia física).

Juegos donde haya unas pautas y/o circuitos para desplazarse saltando, trepando, arrastrándose, imitando el movimiento de diferentes animales en el suelo o en otras superficies, por ejemplo en un camino hecho con cojines (siempre supervisado anteriormente para que sea seguro).



<https://eligeeducar.cl/10-formas-trabajar-la-motricidad-gruesa-los-ninos>

Jugar a enrollar el cuerpo de los niños o adolescente en mantitas o lycras presionando ligeramente el cuerpo.



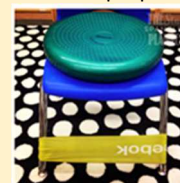
<https://mundodown.cl/estimacion-sensorial/burrito-o-panqueque/>

Utilizar masajeador vibrador por el cuerpo (si lo tolera).



<https://www.hoptoys.es/soluciones-para-dormir-como-un-bebe/mariquita-masaieadora-p-6131.html>


Durante las comidas y actividades donde tenga que permanecer sentado y con mayor atención (poner cojín en la silla, utilizar cintas elásticas que ofrezcan estímulo propioceptivo en las piernas...)



<http://ocupatea.es/autorregulacion-aula/>

Bailar (con música apropiada que ayude a una óptima organización sensorial).

ACTIVIDADES DE TACTO PROFUNDO PARA AYUDARLES A CALMARSE

<p>Aplicar presión firme y/o masaje con diferentes objetos (pelotas, cojines, saquitos de peso, vibrador...) sobre el cuerpo y observando en todo momento las respuestas adaptadas del mismo (emocionales y conductuales).</p>	<p>Espacio con cojines donde el niño pueda recibir el estímulo propioceptivo que necesita.</p>  <p>http://autismo-diariodeunamadre.blogspot.com/2009/03/terapia-ocupacional-integracion.html</p>
<p>Cubrir el cuerpo con cojines para que sientan el peso de los mismos, favoreciendo su auto-regulación.</p>	<p>Abrazarlos desde atrás o desde delante, observando que tolera el niño y qué lo calma, para lo cual no olvidar mantenernos auto-regulados a nosotros mismos mientras ofrecemos este estímulo a nuestros hijos (podemos acompañarlo de una canción rítmica agradable para ellos e incluso un ligero balanceo que los ayude a calmarse). Este ejercicio puede fortalecer el vínculo familiar, por lo cual lo haremos desde un lugar afectuoso, asertivo y de contención firme.</p>

ACTIVIDADES VESTIBULARES QUE AYUDAN A REGULAR EL SISTEMA NERVIOSO CENTRAL

Utilizar actividades que contengan estímulos vestibulares (que ofrecen movimiento) teniendo en cuenta que:

- Actividades con movimientos fuertes, intensos, bruscos, rápidos activan.
- Actividades con movimientos pausados, relajados, rítmicos, calmados relajan.

Por lo tanto, tendremos en cuenta la franja horaria y la actividad a realizar, para estar más activos o más calmados (despertarse y vestirse, hacer tareas escolares, ducharse, ir a dormir...).

<p>Utilizar cama elástica o pelota bobath (teniendo en cuenta lo explicado anteriormente).</p>  <p>http://autismo-diariodeunamadre.blogspot.com/2009/03/terapia-ocupacional-integracion.html</p>	<p>Hamacas donde el adulto mece al niño con un ritmo apropiado (ejemplo: mecido y acompañado de una canción al mismo ritmo).</p>
<p>Hamaca donde se mecen solos (de tela dura o de lycra).</p>	

CÓMO AYUDAR A NUESTROS HIJOS EN CASA CUANDO PRESENTAN LOS SIGUIENTES PERFILES SENSORIALES

Hipersensibilidad auditiva	Si nuestro hijo tiene hipersensibilidad auditiva, lo tendremos en cuenta a la hora de realizar tareas domésticas y de ocio (ejemplo: Utilización de aparatos como lavadora, batidora, aspiradora, microondas, secador, televisión y videojuegos con sonidos que el niño no tolere y favorezcan a que se desorganice conductualmente).
	<u>Cómo?</u> - Anticipándonos y ayudándolo a estar más regulado - Utilización de unos auriculares para aislarse del sonido y/o escuchar su música favorita - Utilizar una habitación donde no impacte tanto el ruido - Cerrar las puertas de la habitación donde hay más sonido (sonido inevitable), o incluso programar horarios para realizar este sonido donde haya el mínimo impacto a nivel sensorial en nuestro hijo. - Mientras esté el sonido aversivo para nuestro hijo, se le explicará verbalmente o con pictogramas que durante un tiempo realizaremos una actividad (ejemplo: poner el microondas o utilizar secador de pelo) y que él podrá tener la opción de utilizar un recurso puntual (ir a su “casita sensorial”, utilizará la tablet, recibir “un abrazo” con o sin canción de otro familiar etc...).
Hipersensibilidad táctil	Tendremos en cuenta sus dificultades y entenderemos que es posible que en esta situación de confinamiento pueden agravarse los síntomas si aumentan los niveles de estrés, por lo cual entenderemos sus características sensoriales y antes de exponerlo a actividades que le cuesten (peinarse, cortarse las uñas, tocar diferentes texturas que no son de su agrado, comer alimentos con texturas que no tolera, ponerse ropa que le molesta etc...) le ofreceremos estímulos reguladores (ejercicios propioceptivos y de tacto profundo explicados anteriormente).
Buscador sensorial	Su hijo es un buscador sensorial si se mueve casi todo el tiempo, corre en vez de caminar y mucha de su actividad carece de propósito; sentarse, estarse quieto y concentrarse le es casi imposible en su día a día. Por lo cual, un confinamiento en casa puede agravar e intensificar su desorganización sensorial y conductual. Por ello es importante poder aplicar las pautas propioceptivas, táctiles y vestibulares explicadas anteriormente; sobretodo, se recomienda proporcionar una gran carga propioceptiva (estímulo regulador).

Otras estrategias que nos pueden ser de utilidad:

- **Cambio de emoción:** cuando vemos que nuestro hijo empieza a desregularse y no vemos cómo pararlo, podemos recurrir a una caja/bolsa que tengamos preparada previamente con material “sorprendente” que utilicemos muy poco o que sea nuevo o que hemos escondido unos días (pueden ser burbujas de jabón, unas luces, un juguete muy atractivo, una peonza, un libro de dinosaurios) y empezar a jugar el adulto con él.
- **No tener todos los juguetes accesibles a la vez.** Los primeros días sacaremos unos cuantos y a los 3-4 días los guardaremos en un sitio donde no los pueda coger y sacaremos los otros. De esta forma, no se aburren de sus juguetes.
- **Dificultades de relación con hermanos/as:** intentar mantener lo máximo posible los juguetes/materiales del hermano separados para que no haya conflictos entre ellos. Se pueden marcar los juguetes con pegatinas de un color los que son del niño y de otro color los que son del hermano. Intentar realizar una vez al día al menos una actividad conjunta el padre/madre o ambos con todos los hermanos en los que se lo pasen bien para mantener una buena relación y clima entre ellos.

✓ Estrategias de manejo del estrés para los padres y madres o cuidadores

- Turnarse en el cuidado de los hijos. De esta forma, preservamos nuestra tranquilidad y hobbies.
- Utilizar técnicas de relajación: buscar vídeos de técnicas de relajación, ioga, etc si crees que te puede ser útil para mantener la serenidad.
- Utilizar técnicas cognitivas: pensar que es una situación temporal y escribir frases y colgarlas por casa con alguna frase que pensemos nos ayude a sobrellevar mejor la situación “Esto pasará”.
- Utilizar el sentido del humor: intentar buscar la parte cómica de las situaciones.
- Mantener el contacto con nuestra red social de apoyo: llamar a amigos, familiares, etc. que sabemos entienden por lo que estamos pasando y nos pueden ayudar a estar mejor.

Anexo 1. Propuesta de estructura del día con apoyos visuales

<p>POR LA MAÑANA</p> 	<p>POR LA TARDE</p> 
 <p>DESPERTAR: intentar mantener horario habitual</p>	 <p>TALLER (manualidad, sensorial, cocina, karaoke,...)*</p>
 <p>DUCHA O LAVARSE: mantener rutina higiene VESTIRSE: importante no quedarse en pijama, HACER LA CAMA, no perdamos los buenos hábitos.</p>	 <p>MERIENDA Y LAVAR DIENTES</p>
 <p>DESAYUNO: que nos ayuden en todo lo que puedan, tostadora, untar la mantequilla, llevar la taza a su mesa,...</p> <p>LAVAR DIENTES</p>	 <p>TAREAS DOMÉSTICAS: colaborar con la familia</p>
 <p>BAILOTEO PARA DESPerezarnos! RELAJACIÓN* DESPUÉS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA</p>	 <p>EJERCICIO ACTIVO Y RELAJACION</p>
 <p>"DEBERES": si desde el colegio os han mandado actividades a hacer, sino ofrecer juegos educativos*</p>	 <p>BAÑERA Y PIJAMA</p>
 <p>TIEMPO DE OCIO: panel de actividades a elegir*</p>	 <p>RATITO DE TABLET MIENTRAS ESPERA LA CENA</p>
 <p>LAVAR MANOS, PONER LA MESA</p>	 <p>LAVAR MANOS, PONER LA MESA, CENA Y LAVAR DIENTES</p>
 <p>COMIDA Y LAVAR DIENTES</p>	 <p>TELE (o PELÍCULA) O JUEGO DE MESA</p>
 <p>TIEMPO LIBRE, TABLET/ORDENADOR IMPORTANTE: usar temporizador para limitar el tiempo</p>	 <p>CUENTO Y CAMA</p>