

Importancia das rutinas

Sabemos que estamos a pasar uns momentos difíciles para todos, onde o feito de non poder saír a rúa o fai máis complicado. É importante nestes días que teñamos establecidas unhas rutinas, tanto polos nenos/as coma por nós, buscando un horario similar de comidas ao que se leva cando temos clases.



Á hora de facer este horario, debemos ter en conta tamén que é positivo que nos vistamos polas mañás e non caer na tentación de non quitarnos o pixama en todo o día.



No noso horario debemos atopar os diferentes momentos, onde é tan importante a rutina de traballo coma os tempos de ocio e descanso.

Nos tempos de descanso, ademais dos momentos que terán os rapaces/as para si mesmos, é importante tamén aproveitar para facer cousas en familia (xogos, manualidades, lecturas, ver unha película...).



Por outra banda, nestes días axudarán á hora de facer o almuerzo, de xantar, sempre tendo en conta a súa idade e cales son as cousas que poden facer.



Cos máis pequenos/as podemos facelo dunha forma máis visual, con debuxos, fotos... En Educación Infantil as rutinas teñen un papel importante, como cando se traballan os días da semana, rutina que consideramos importante nestes días, para que sexan conscientes do paso do tempo, e sigan afianzando estes conceptos.

Para os maiores faremos as rutinas, sempre dentro do que se poda, en colaboración con eles/as; que se vexan incluídos, e que non o vexan coma unha imposición. Aquí destacar a importancia das rutinas de traballo, onde non está soamente as tarefas do colexio, tamén podemos pedirllas que escriban algo de cada un destes días, animalos a lectura...



Á hora de facer estas rutinas debemos ter en conta as necesidades e características do neno/a, xa que hai nenos/as que por exemplo teñen máis necesidade de exercicio, así que podemos programar actividades para poder facer na casa. Así mesmo dentro destas rutinas podemos incluír momentos en familia para facer cousas xuntos.



Esperamos que isto vos sexa de axuda, polo menos para poder levar estes días da mellor forma posible. Moito ánimo para todas as familias.