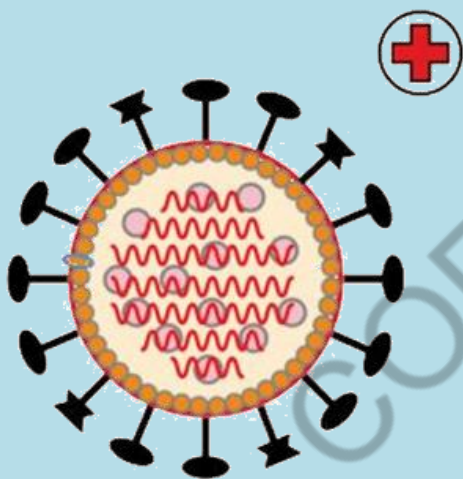


Planificación de estudio y ocio para el alumnado Infanto Juvenil durante la cuarentena



Índice

L	M	X	J	V	S	D
---	---	---	---	---	---	---

1. Organizador semanal
2. Actividades del día
3. Recomendaciones
4. Recursos de entretenimiento



ORGANIZADOR SEMANAL

LUNES

Mañana
9:30 Desayunar
10:30 Tareas escolares
13:00 Ayudar en casa
14-17 Comer y descansar

Tarde
17:30 Actividad del día
18:30 Merienda
19:00 Deporte
20:00 Ducha
21:00 Cenar y recoger

Noche
22-23 Película o serie

MARTES

Mañana
9:30 Desayunar
10:30 Tareas escolares
13:00 Ayudar en casa
14-17 Comer y descansar

Tarde
17:30 Actividad del día
18:30 Merienda
19:00 Deporte
20:00 Ducha
21:00 Cenar y recoger

Noche
22-23 Juego en familia

MIÉRCOLES

Mañana
9:30 Desayunar
10:30 Tareas escolares
13:00 Ayudar en casa
14-17 Comer y descansar

Tarde
17:30 Actividad del día
18:30 Merienda
19:00 Deporte
20:00 Ducha
21:00 Cenar y recoger

Noche
22-23 Película o serie

JUEVES

Mañana
9:30 Desayunar
10:30 Tareas escolares
13:00 Ayudar en casa
14-17 Comer y descansar

Tarde
17:30 Actividad del día
18:30 Merienda
19:00 Deporte
20:00 Ducha
21:00 Cenar y recoger

Noche
22-23 Juego en familia

VIERNES

Mañana
9:30 Desayunar
10:30 Tareas escolares
13:00 Ayudar en casa
14-17 Comer y descansar

Tarde
17:30 Actividad del día
18:30 Merienda
19:00 Deporte
20:00 Ducha
21:00 Cenar y recoger

Noche
22-23 Película o serie

SÁBADO

Mañana
10:00 Desayunar
11:00 Actividad del día
14:00 Ayudar en casa
14:30-17:30 Comer y descansar

Tarde
17:30 Actividad del día
18:30 Merienda
19:00 Deporte
20:00 Ducha
21:00 Cenar y recoger

Noche
22-24 Juego en familia

DOMINGO

Mañana
10:00 Desayunar
11:00 Actividad del día
14:00 Ayudar en casa
14:30-17:30 Comer y descansar

Tarde
17:30 Actividad del día
18:30 Merienda
19:00 Deporte
20:00 Ducha
21:00 Cenar y recoger

Noche
22-24 Película o serie

TAREAS PENDIENTES

Color-coded list for pending tasks:

- Red
- Yellow
- Blue
- Grey
- Green
- Pink
- Orange
- Yellow
- Blue
- Brown

Below the color key are several horizontal lines for writing tasks.



COCINAR ALGO

HAZ UN RICO BIZCOCHO, GALLETAS O CUALQUIER OTRA RECETA.

JUEGOS DE MESA

RESCATA ESOS JUEGOS DE MESA CON LOS QUE DISFRUTÁBAMOS ANTES DE LAS PANTALLAS

HACER ORIGAMI

ADEMÁS DE ENTRETENIDO ES RELAJANTE PARA ESTOS TIEMPOS DE PSICOSIS

MANUALIDADES

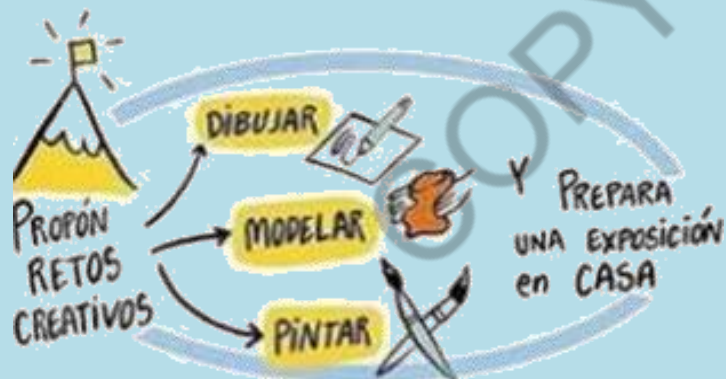
BUSCAD EN YOUTUBE Y HACER ALGO CON LOS MATERIALES QUE TENGAIS POR CASA: PAPEL, CARTÓN, ALGODÓN...

JUEGOS DE SIEMPRE

ENSEÑA A TU PEQUE ESOS JUEGOS DE SIEMPRE: EL TELÉFONO ESCACHARRADO, LAS PELÍCULAS, JUEGOS DE MANOS...



1. Jugar con plastilina
2. Enhebrar lana con macarrones.
3. Rasgar papel.
4. Cortar con tijeras
5. Abrir y cerrar cremalleras.
6. Hacer puzles
7. Realizar masas
8. Traslase de líquidos.
9. Cuentagotas
10. Ecurrir esponjas o bayetas
11. Coser
12. Separar pompones usando colores
13. Exprimir frutas
14. Usas pinzas de la ropa
15. Pintar con pintura de dedos y pincel



Recomendaciones



NO PODEMOS SALIR A LA CALLE



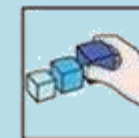
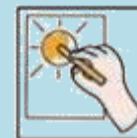
NO DAMOS BESOS - **NO** ABRAZOS



NO TOCAMOS OTRA GENTE



TENEMOS QUE ESTAR EN CASA
EN CASA PODEMOS:



**CUANDO EL CORONAVIRUS
DESAPAREZCA
VOLVEREMOS AL COLEGIO.**



Recursos de entretenimiento

Revise el programa de ocio en cuarentena proporcionado por Aspermur.

