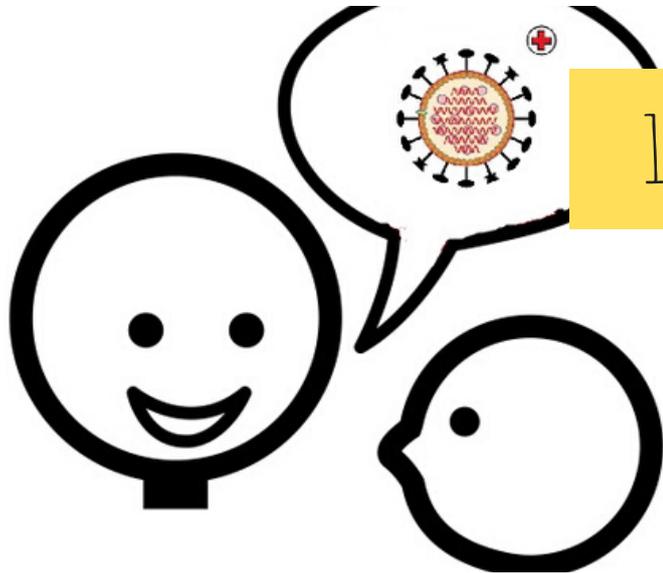


# NOS QUEDAMOS EN CASA

RECOMENDACIONES Y CONSEJOS PARA MAMÁS Y PAPÁS DE NIÑXS CON TEA



## 1. EXPLICACIONES

*Dad a los niñxs las explicaciones correspondientes. Sin alarmismos, pero de manera clara, sencilla y concisa.*

*1. ¿qué es?*

*2. No estamos de vacaciones. No hay cole para evitar contagios*

*3. Se deben evitar sitios con aglomeraciones (parques, centros comerciales, parques de bolas...)*

*4. Normas de higiene: lavarse las manos, toser en el codo, evitar besos...*

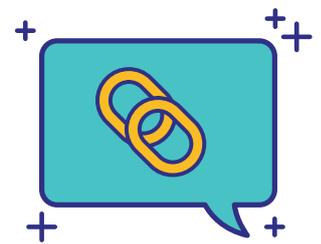
ESTOS ENLACES OS PUEDEN AYUDAR: (Pincha en la imagen)



1



3



2





## CON GRAFÍA

<input checked="" type="checkbox"/>	LEVANTARSE
<input type="checkbox"/>	PREPARAR DESAYUNO
<input type="checkbox"/>	DESAYUNAR
<input type="checkbox"/>	DUCHA
<input type="checkbox"/>	VESTIRSE
<input type="checkbox"/>	HACER DEBERES
<input type="checkbox"/>	VER LA TELE
<input type="checkbox"/>	RECOGER HABITACIÓN
<input type="checkbox"/>	AYUDAR A PREPARAR COMIDA
<input type="checkbox"/>	COMER
<input type="checkbox"/>	AYUDAR A RECOGER

*cHECK LIST que podéis organizar con ellxs en las que incluir o no las horas concretas para evitar que alarguen demasiado el tiempo frente a las pantallas. Importante que valoréis la cantidad de información que precisa vuestro chicx en cada caso.*



### 3. TRABAJO EN MESA

*Incluid en la rutina diaria ratos de "trabajo en mesa": deberes, fichas, actividades, manualidades...*

*Así no perderán del todo su rutina habitual.*

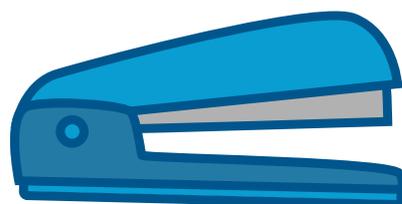
### PÁGINAS CON FICHAS Y MATERIALES

*(enlace pinchando en imagen)*



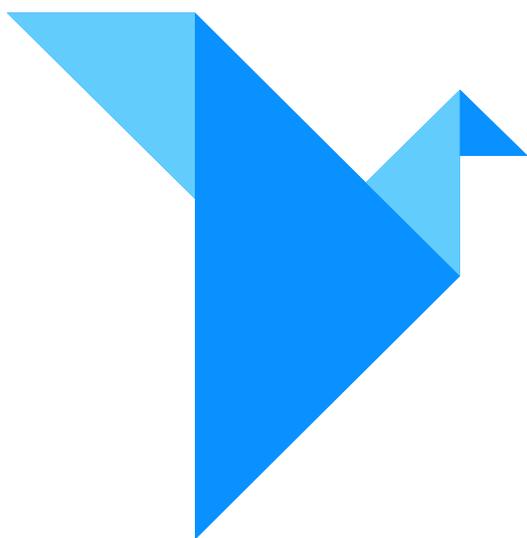
# PÁGINAS CON MANUALIDADES

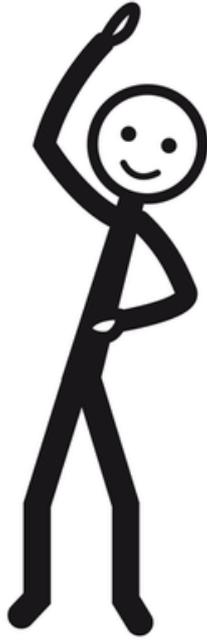
*(enlace pinchando en cada imagen)*



# PÁGINAS CON ORIGAMIS PARA NIÑOS

*(enlace pinchando en cada imagen)*





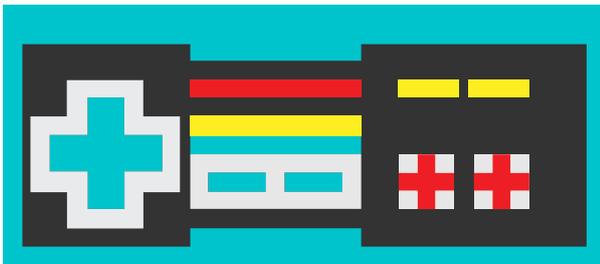
## 4. ACTIVIDAD FÍSICA

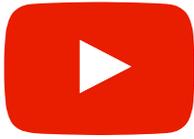
*Además de los juegos clásicos (juguetes, juegos de mesa, puzzles...), realizad a lo largo del día alguna actividad física y/o sensorial.*

*Los niños tienen mucha energía y con tanto tiempo en casa, necesitarán gastarla de alguna manera. Así, estarán más regulados y tranquilos.*

## PÁGINAS CON JUEGOS CLÁSICOS

*(enlace pinchando en imagen)*





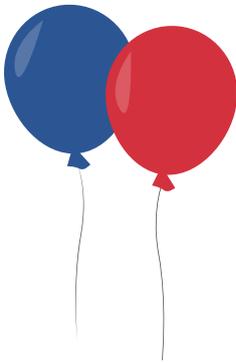
## OTROS EJEMPLOS

*(enlace pinchando en imagen)*

## BOTELLAS SENSORIALES



## GLOBOS SENSORIALES



## PANELES TÁCTILES



## MASAS SENSORIALES

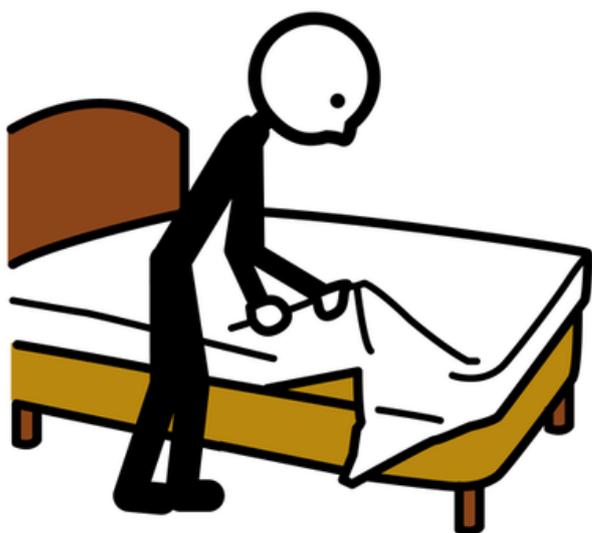


# JUEGOS FÍSICOS O DE MOVIMIENTO

*(enlace pinchando en imagen)*



## 5. AUTONOMÍA



*Podéis*

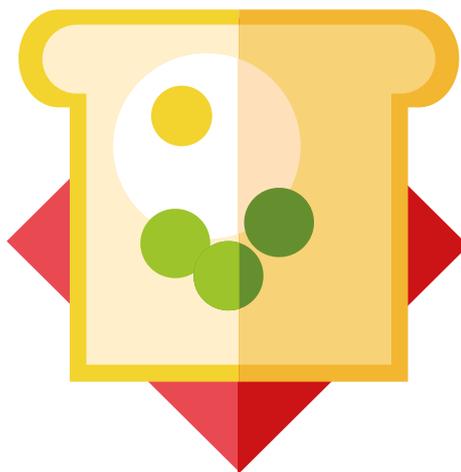
*aprovechar para trabajar la autonomía y que los niñ@s aprendan a realizar diferentes tareas domésticas.*

## TABLA MONTESSORI DE RESPONSABILIDADES

2 y 3 años	4 y 5 años	6 y 7 años	8 y 9 años	10 y 11 años	12 años y más
Guardar los juguetes en la caja	Alimentar a las mascotas	Recoger la basura	Cargar el lavavajillas	Limpiar los baños	Fregar el suelo
Poner los libros en su sitio	Limpiar los derrames	Doblar toallas	Cambiar bombillas	Aspirar las alfombras	Cambiar bombillas del techo
Poner la ropa sucia para lavar	Recoger los juguetes	Limpiar el suelo con la mopa	Poner la lavadora	Limpiar la encimera	Aspirar y lavar el coche
Tirar las cosas a la basura	Hacer la cama	Vaciar el lavavajillas	Doblar/Colgar ropa limpia	Limpiar la cocina a fondo	Podar los setos
Llevar la leña	Recoger la habitación	Juntar los calcetines limpios	Limpiar el polvo de los muebles	Preparar una comida simple	Pintar paredes
Doblar los trapos	Regar las plantas	Quitar las malas hierbas	Echar spray en el patio	Cortar el césped	Ir a comprar comida con una lista
Poner la mesa	Limpiar y ordenar los cubiertos	Recoger hojas secas	Guardar la compra	Recoger el correo	Cocinar una comida completa
Ir a buscar los pañales y toallitas	Preparar aperitivos sencillos	Pelar patatas y zanahorias	Hacer huevos revueltos	Hacer costura fácil (doblados, botones...)	Hornear un pastel o bizcocho
Limpiar el polvo de los zócalos	Usar la aspiradora de mano	Hacer una ensalada	Hornear galletas	Barrer el garaje	Hacer reparaciones simples de casa
	Recoger la mesa de la cocina	Cambiar el rollo de papel del WC	Sacar al perro		Limpiar los cristales
	Limpiar y guardar los platos		Barrer el porche		Planchar ropa
	Limpiar los pomos de las puertas		Limpiar la mesa	Bebés y más	Vigilar a los hermanos menores

# RECETAS DE COCINA

*(enlace pinchando en imagen)*



# PACIENCIA...

*Tened paciencia.*

*Van a ser unos días difíciles para todxs, niñxs y mayores,  
pero esto pasará.*

*Como os decimos siempre...*

*si tenéis cualquier duda, dificultad, problema... ¡escribid a  
vuestra terapeuta!*

*Estaremos encantadas de “tele-ayudaros”*



ALBA TALAVERA GONZÁLEZ  
PSICÓLOGA

658 577 288

ALBATALAVERA.PSICO@GMAIL.COM



**Anna Anguix** Logopeda

688 990 030

ANNAANGUIX.LOGOPEDIA@GMAIL.COM