

## **RECOMENDACIONES PARA CONTINUAR CON LA RUTINA**

### **9:00h a 10:00h: Rutinas al levantarnos.**

Nos levantamos, aseamos y nos vestimos (es muy importante no permanecer en pijama por mantener una buena higiene, también nos ayuda a prepararnos para nuestra rutina diaria).

Desayunamos siguiendo las normas básicas que nos proporcionen una alimentación saludable y variada.

Ventila tu habitación, haz la cama y organiza tu espacio de estudio y trabajo.

### **10:00h a 12:00h: Rutinas de Trabajo**

Realiza las actividades recomendadas por el profesorado. Establece un tiempo de dedicación para cada una en el intervalo horario indicado.

### **12:00h a 12:30h: Descanso y desayuno de media mañana**

Vuelve a lavarte las manos, habla con la familia, sal a la terraza, balcón, patio... Anda por el pasillo. **IMPORTANTE** comida saludable: algo ligero, un poco de fruta, yogurt...

### **12:30h a 14:00h: Actividades lúdicas y educativas**

Por ejemplo:

Leer un libro.

Hacer manualidades.

Escuchar música en español, inglés o francés y busca la letra en internet.

Ver una película en familia (en español, francés o inglés)

Juegos de mesa (ajedrez, conecta 4, simón, dixit...)

Jugar con tus juguetes.

¡¡Y todo lo que tu imaginación aporte!!

### **14:00h: ¡A comer!**

El almuerzo es un momento de compartir y hablar a la vez que nos nutrimos y reponemos energía. Colabora con las tareas domésticas.

## Recomendaciones para la tarde

- Activa tu cuerpo. Haz al menos una hora de ejercicio.
- Lávate las manos con frecuencia durante la tarde.
- Inventa o pon en práctica alguna receta junto a tu familia.
- Puedes aprovechar este momento para ver la televisión un rato, ver a tu youtuber favorito, jugar o distraerte con tu tablet, consola de videojuegos, etc. Pero ¡ojo! No abuses de ello.
- Preparar la lista de la compra con tu familia.
- Ayuda en casa a reciclar la basura.
- Llamada vuestros familiares, amigos, etc. les encantará escucharos y saber cómo estáis. Si los abuelos no viven con vosotros...les encantará que les enseñéis a contestar una videollamada y a seguirla.
- Pensad cosas bonitas que podemos hacer desde casa para hacer más felices a los demás.
- Diseña, inventa, crea...

## ¿QUÉ PODEMOS HACER PARA AYUDAR A CONTENER EL CORONAVIRUS?

1. QUEDARNOS EN CASA.
- 2.

**¡Lávate las manos!**

Lavarse las manos de forma correcta, con agua y jabón, elimina los microbios que estén en ellas y ayuda a prevenir las enfermedades

**¿Por qué?**

Porque en la mano y entre los dedos encontramos viajeros no deseados: **gérmenes y bacterias**

causan infecciones gastrointestinales  
conjuntivitis en los ojos  
catarros, gripes  
infecciones en heridas

**¿Cuándo?**

Antes de cocinar y comer  
Después de acariciar a mascotas  
Antes y después de usar el WC  
Antes y después de cuidar a una persona enferma  
Cuando se está enfermo después de estornudar, sonarse la nariz o toser  
Después de jugar en la calle  
Después de usar transporte público  
Antes de tocar a bebés  
Siempre que tus manos estén visiblemente sucias

**¿Cómo?** sólo te llevará 40 segundos

Mójate las manos con agua y jabón  
Enjabónate muy bien la palma, el dorso, entre los dedos y las uñas  
Aclárate bien los restos del jabón y si es necesario repite el proceso  
Sécate bien con una toalla de papel

**¡Comparte esta información con tu familia!**

GOBIERNO DE ESPAÑA  
MINISTERIO DE SANIDAD