

Ola familias: dado os tempos que estamos a vivir, con circunstancias especiais queremos deixarvos aquí algunhas suxerencias para levar o día a día cos nenas/os na casa.

É simplemente unha economía de fichas, donde propoñemos actividades para facer ao longo do día, algunhas pensadas para facer pola mamá, outras pola tarde e pola noite. Cada actividades ten un recadro ao final donde podemos marcar (mellor se o marca a propia nena/o) una vez rematada esa actividad.

Ao rematar a semana faremos un reconto dos puntos e cada nena/o escollerá un dos premios que os presentamos (fan falla 10 puntos dos 13 que suman en total). Cada familia pode variar os premios en función das preferencias das súas fillas/os. Outra opción é pactar os premios con eles mesmos.

Se algunha familia necesita que se adapte esta rutina a vosa situación familiar particular poñervos en contacto co Departamento de Orientación (orientacionabanqueiro@gmail.com)

Moito ánimo, e non esquecer que xuntos podemos lograr todo o que nons propoñamos.

#euquedonacasa

	Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres	Estrelas
Pola maná	Almorzo	Almorzo	Almorzo	Almorzo	Almorzo	
	Recollemos as cuncas.	Recollemos as cuncas.	Recollemos as cuncas.	Recollemos as cuncas.	Recollemos as cuncas.	
	Facer a cama, recoller a habitación.	Facer a cama, recoller a habitación.	Facer a cama, recoller a habitación.	Facer a cama, recoller a habitación.	Facer a cama, recoller a habitación.	
	Tarefas do cole.	Tarefas do cole.	Tarefas do cole.	Tarefas do cole.	Tarefas do cole.	
	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	
Mediodía	Poñemos a mesa.	Poñemos a mesa.	Poñemos a mesa.	Poñemos a mesa.	Poñemos a mesa.	
	Comida.	Comida.	Comida.	Comida.	Comida.	
	Recollemos a mesa.	Recollemos a mesa.	Recollemos a mesa.	Recollemos a mesa.	Recollemos a mesa.	
	Descanso.	Descanso.	Descanso.	Descanso.	Descanso.	
Pola tarde	Xogo libre (manualidades, pintura, escribimos contos, un pouco de televisión)	Xogo libre (manualidades, pintura, escribimos contos, un pouco de televisión)	Xogo libre (manualidades, pintura, escribimos contos, un pouco de televisión)	Xogo libre (manualidades, pintura, escribimos contos, un pouco de televisión)	Xogo libre (manualidades, pintura, escribimos contos, un pouco de televisión)	

	Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres	Estrelas
	Merenda. Recollemos.	Merenda. Recollemos.	Merenda. Recollemos.	Merenda. Recollemos.	Merenda. Recollemos.	
	Hora de lecer coa familia (que cada neno lea un conto a túa familia, e despois que lles faga preguntas para ver si estiveron atentos). Non te perdas os enlaces que te deixamos.	Hora de lecer coa familia (que cada neno lea un conto a túa familia, e despois que lles faga preguntas para ver si estiveron atentos). Non te perdas os enlaces que te deixamos.	Hora de lecer coa familia (que cada neno lea un conto a túa familia, e despois que lles faga preguntas para ver si estiveron atentos). Non te perdas os enlaces que te deixamos.	Hora de lecer coa familia (que cada neno lea un conto a túa familia, e despois que lles faga preguntas para ver si estiveron atentos). Non te perdas os enlaces que te deixamos.	Hora de lecer coa familia (que cada neno lea un conto a túa familia, e despois que lles faga preguntas para ver si estiveron atentos). Non te perdas os enlaces que te deixamos.	
Pola noite	Axudamos a preparar a cea.	Axudamos a preparar a cea.	Axudamos a preparar a cea.	Axudamos a preparar a cea.	Axudamos a preparar a cea.	
	Ceamos.	Ceamos.	Ceamos.	Ceamos.	Ceamos.	
	Recollemos.	Recollemos.	Recollemos.	Recollemos.	Recollemos.	
	Lemos un conto antes de ir á cama, vemos un pouquiño a tele.	Lemos un conto antes de ir á cama, vemos un pouquiño a tele.	Lemos un conto antes de ir á cama, vemos un pouquiño a tele.	Lemos un conto antes de ir á cama, vemos un pouquiño a tele.	Lemos un conto antes de ir á cama, vemos un pouquiño a tele.	

* A táboa podedes facela cos nenos/as e pintala.

Ao rematar a semana faremos un reconto dos puntos (fan falla 10 puntos dos 13 que suman en total) e cada nena/o escollerá un dos premios que os presentamos. Cada familia pode variar os premios en función das preferencias dos seus fillas/os. Outra opción é pactar os premios con eles mesmos.

Se algunha familia necesita que se adapte esta rutina á vosa situación familiar particular poderedes poñer-vos en contacto co Departamento de Orientación (orientacioncespon@gmail.com).

Moito ánimo, e non esquecer que xuntos podemos lograr todo o que non propoñamos.

Posibles premios:

- Escoller a comida ou a cea do sábado. (<https://www.pequerecetas.com/recetas-ninos/>)
- Facer unha sobremesa que mais che guste con alguén da túa familia.
- Ver televisión o venres pola noite ata as doce da noite.
- Xogar aos videoxogos. (non mais de 45 minutos).
- Karaoke en casa. (UltraStar Deluxe WorldParty, Smule, Cantar karaoke)
- Disfrazarnos coa roupa de mamá e papá e imitalos nalgunha actividade.
- Facer un mural coa familia sobre algún dos libros que licheades xuntos.
- Preparar o almuerzo o domingo para mamá o papá (sempre coa axuda don adulto).
- Todos xuntos ao ximnasio (íoga para nenas e nenos) (<https://www.youtube.com/brendamedinayoga>)
- Creamos una galería de arte. (<http://www.supercoloring.com/es/dibujos-para-colorear/artes-y-cultura/cuadros-famosos>)
 - Coloreamos obras de arte e creamos una galería de arte no pasillo de casa.
 - Cada membro da familia escolle una obra de arte para colorear e busca en internet algúns datos sobre o pintor/a; nome, data de necemento, lugar de nacemento).
 - Unha vez recollidos os datos será momento de abrir a galería de arte, cada membro explicará a obra e o que sabe sobre o pintor/a.