



# La journée de votre enfant pendant le confinement



Les conseils de **Florence Millot, psychologue et psychopédagogue** et **Lyliane Nemet-Pier, psychologue, spécialiste de l'enfant**. «durant cette période de confinement, il est important de proposer une journée structurée à nos enfants. »

*According to psychologist and learning therapist Florence Millot and psychologist Liliane Nemet-Pier specialized in early childhood , it is important that children have a well structured day during confinement.*

*Según la psicóloga y psicopedagoga Florence Millot y la psicóloga, especialista en el niño Lyliane Nemet-Pier, es importante durante este periodo de confinamiento, de estructurar la jornada de nuestros niños.*

Il est conseillé de :

Mettre en place un planning de la journée – de la semaine



Créer un planning de la journée ou de la semaine qui ressemble à un emploi du temps comme si l'enfant était à l'école mais sans être trop rigide »

*It is strongly advised to put in place a daily or a weekly schedule similar to the one that the child is subjected to during school days although not as rigid.*

*Se recomienda establecer una planificación del día o de la semana que se parece a un horario escolar sin ser tan rígido.*

## **LE MATIN / MORNING / MANANA**

Faire comprendre à vos enfants que ce ne sont pas les vacances et qu'il faut continuer de travailler.  
Le réveil doit être régulier, tous les jours à la même heure.  
Sauf le week-end où on peut prendre un peu plus de temps

*Le réveil / to wake up / Levantarse*

*In the morning , make sure the child understands that confinement is not holidays and therefore it is important to continue working.  
The child should wake up everyday at the same time except on weekends.*



*Los niños tienen que entender que no están de vacaciones y que tienen que estudiar. En la mañana es mejor despertarse a la misma hora todos los días, excepto el fin de semana.*

*Le petit déjeuner / Breakfast / Desayuno*



On prend le temps de bien petit-déjeuner, de faire sa toilette avant de se mettre au travail.

*Take a hearty breakfast and have a shower before starting the day's work.*

*Tomarse el tiempo de desayunar, ducharse, antes de ponerse a trabajar.*

*L'école à la maison / Home school / Escuela en casa*



Pour le travail scolaire, vous avez plusieurs possibilités :

- Vous avez contact avec l'enseignant de votre enfant et vous échangez du travail.
- Vous pouvez aller sur le site de Saint Martin <https://profsenligne.net>
- Vous pouvez aller sur le site l'Académie

Il faut s'installer dans un endroit calme. Vous vous mettez à côté de votre enfant et l'aidez à faire son travail. Il y a des moments où l'enfant n'aura pas besoin de votre présence par exemple pour une page d'écriture.

Florence Millot recommande de faire travailler votre enfant un peu le matin et un peu l'après-midi, entrecoupé de pauses et d'activités créatives.

*For school work, there are several possibilities:*

- *You are in contact with your child's classroom teacher who gives assignments*
- *You can go on the website <https://profsenligne.net> specially but in place for St martin*

*Provide a quiet space in the home and help the child with the homework when necessary.*

*Sometimes, your presence will not be needed.*

*Para el trabajo escolar, hay varias posibilidades:*

- *Usted está en contacto con el profesor de su niño que le da el trabajo.*
- *Usted puede ir en la página web de Saint-Martin <https://profsenligne.net>*
- *Usted puede ir en la página web del Academia.*

*Instalarse en lugar tranquilo y ayudar el niño con sus tareas cuando él lo necesita. Hay cosas que el niño puede hacer solo, por ejemplo, una página de escritura.*

*Florence Millot recomienda que el niño trabaje un poco la mañana y después un poco la tarde, interrumpido regularmente con pausas y actividades lúdicas.*

### *Les pauses et les activités créatives.*

Les pauses et les activités créatives sont une autre façon d'apprendre des choses à votre enfant → les tâches ménagères. Laissez votre enfant vous aider à cuisiner ou à faire le ménage avec vous. On apprend les couleurs en rangeant...on fait du vocabulaire...



*Breaks and recreational activities are other ways to teach things to children. → While doing household chores.*

*Let children help with cooking and other chores. Teach them new words as you go along.*

*Las pausas y las actividades creativas son otras maneras de aprender cosas a los niños. Por ejemplo, las tareas del hogar. Los niños pueden ayudar a cocinar o limpiar con los padres. Son momentos perfectos para practicar el vocabulario y aprender nuevas palabras.*

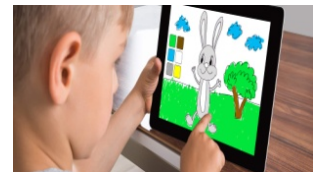


### *Tv – tablette – smartphone....*

Sélectionnez avec votre enfant les programmes intéressants.

«20 minutes d'écran plusieurs fois dans la journée »

France Télévisions diffuse «La Maison Lumni», un magazine éducatif élaboré avec le ministère de l'éducation nationale pour accompagner les révisions des enfants entre 8 et 12 ans.



### *Tv – ipads- Smartphones*



*Select with your child interesting online programs for a maximum of 20 minutes of screen time several times a day.*

*France télévision's "La maison de Lumni" is a program put in place by the Ministry of education geared towards children age 8 to 12 years to help with continuous education during confinement.*

### *Tv – Tablet – Smartphone*

*Elegir con el niño programas interesantes por un máximo de 20 minutos varias veces al día.*

*France télévision transmite "La maison de Lumni", que es un programa educativo elaborado con el ministerio de Educación nacional, para apoyar el trabajo de los niños de 8 a 12 años.*





shutterstock.com • 184853705

## LE MIDI / NOON / MEDIODIA

C'est un moment où les parents et les enfants peuvent parler..., raconter le travail effectué le matin.

*During lunchtime both children and parents can talk... Share with each other what they have done throughout the day.*

*Es un momento en el que los padres y los niños pueden hablar... contar el trabajo hecho en la mañana.*

### *La sieste / nap / La siesta*

Selon son âge, votre enfant peut avoir besoin d'une sieste.

*According to their age, children might need a nap in the afternoon.*



*Según la edad, los niños necesitan tomar una siesta.*

## L'APRES-MIDI / AFTERNOON / LA TARDE

### *L'école à la maison / Home school / Escuela en casa*



Florence Millot recommande de faire travailler votre enfant un peu le matin et un peu l'après-midi.

*Florence Millot recommends to have children do some schoolwork in the morning and in the afternoon.*

*Florence Millot recomienda que el niño trabaje un poco la mañana y después un poco la tarde.*

*Le travail scolaire / school work / trabajo escolar*

*40 minutes*



*Activités créatives et sportives / recreational activities and sports*



*Permettre les temps d'écran/screen time (tv,tablet)*

Un enfant a besoin de se dépenser pendant la journée. Malgré le confinement, le gouvernement autorise les “*sorties indispensables à l'équilibre des enfants*”, mais ces dernières doivent être encadrées. Vous êtes autorisée à sortir faire le tour du pâté de maison avec votre enfant, et même de prendre son vélo ou sa trottinette.

*Children need physical activities throughout the day. While in confinement, Government recommendations allow: outings that are necessary to their well being those outings must be supervised by parents, children are allowed to walk around the neighborhood and even to ride their bikes.*

*Los niños necesitan hacer deporte todos los días. A pesar del confinamiento el gobierno autoriza las “salidas indispensables para el equilibrio de los niños” pero tienen que estar con adultos. Los niños pueden caminar cerca de la casa y también hacer bicicleta.*

*Le goûter / Afternoon snack / Un bocadillo*



Un enfant a besoin d'un goûter pour éviter les coups de fatigue et faire le plein d'énergie jusqu'à la fin de la journée.

*Children need a snack in the afternoon to avoid sluggishness and to maintain a good energetic level energy until evening.*

*Los niños necesitan un bocadillo para evitar los golpes de cansancio y tener energía todo el día.*

## **LE SOIR / EVENING / LA NOCHE**

*Le dîner / Dinner / La cena*



**L'importance de la parole** par Samantha Villani et Béatrice Copper-Royer, psychologues cliniciennes.

Le dîner est un moment où Parents et enfants parlent de leur journée".

**La qualité de l'alimentation:** manger en famille assure aux parents que les enfants mangent sainement.

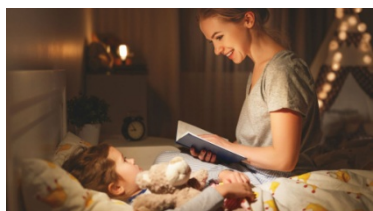
*Samantha Villant and Beatrice Copper-Royer both clinical psychologists talk about the importance of communication .*

*Dinner time is a good opportunity for parents and children to exchange on the events that took place during the day.*

*Las psicólogas clínicas, Samantha Villant y Beatrice Copper-Royer, hablan de la importancia de la comunicación.*

*La cena es una oportunidad para comunicar entre padres e hijos de los eventos del día.  
Cenar juntos garantiza a los padres que los niños comen sano.*

### ***Le coucher / Bedtime / Acostarse***



Avoir des horaires réguliers de lever et de coucher : cela entraîne une meilleure qualité de sommeil chez l'enfant  
Les difficultés du sommeil proviennent des écrans dans les chambres à coucher mais aussi de trop de consommation de sodas.

Le rituel du soir : (après le passage aux toilettes, brossage des mains et des dents, etc.) mettez en place un rituel : on peut choisir un livre avec l'enfant, le lui lire ou chanter une chanson.

*Having a set time to go to bed and to wake up help children enjoy a better night rest. Poor night rest often comes from the time spent in front of screens such as tv, computer , tablets..  
Bedtime ritual: After brushing teeth and washing hands , follow a regular pattern such*

*Tener horarios regulares para levantarse y acostarse permite una mejor calidad de sueño. Las dificultades de dormir pueden provenir de las pantallas en las recamaras o también de la consumación de azúcar.*

*Rituales antes de dormir: después de limpiar los dientes y ducharse, elegir con el niño un ritual como leer un libro juntos, cantar una canción...*

Références :

**L'organisation de la journée** - Florence Millot, psychologue et psychopédagogue  
Lyliane Nemet-Pier, psychologue (Passages d'articles d'**Ophélie Arnould**)

**La sieste** - Dr Marie-Josèphe Challamel, pédiatre spécialiste du sommeil et chercheuse à l'Inserm.

**Le goûter** - L'équipe du laboratoire PediAct

**Le dîner** - Samantha Villani et Béatrice Copper-Royer, psychologues cliniciennes.

**Le sommeil** - Etude de la Pennsylvania State University.

**Circonscription - SEIDN**