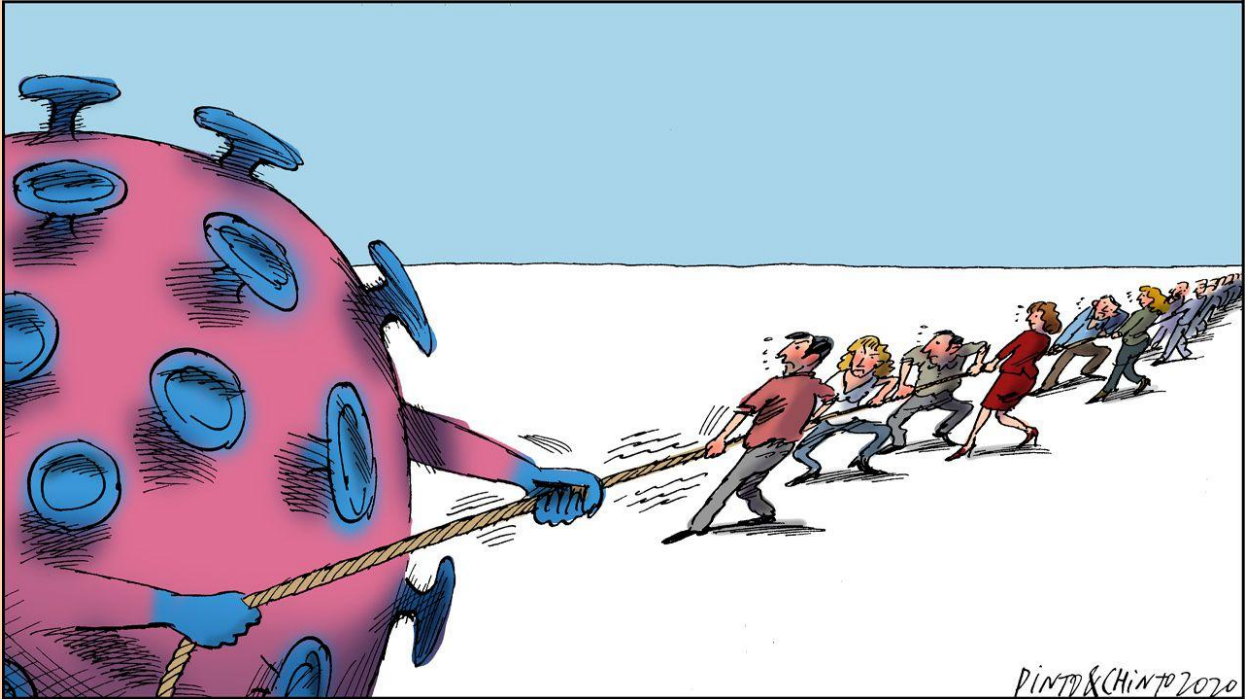


Queridas familias:

Estamos vivindo un momento complicado. Nos medios de comunicación transmítenos que aínda nos esperan días difíciles. Pero o importante é que **XUNTOS**, o imos conseguir!!



A través das redes sociais chéganos multitude de mensaxes, algúns oficiais e tamén bulos... Os adultos estamos nerviosos e preocupados ante a situación actual e as consecuencias que terá pero, non se nos pode esquecer que os nosos fillos e fillas tamén experimentan as súas propias emocións e sentimentos, non só porque non podan saír á rúa con liberdade e non teñan cole senón tamén polas noticias que escoitan.

Por todo iso queremos comunicarvos que **estamos aquí**, ao voso lado, para botar unha man no que precisedes.

ALGUNHAS RECOMENDACIÓNS:

- O primeiro e mais importante é manter a **RUTINA DIARIA**. Dentro da situación que estamos vivindo, hai que procurar que leven unha vida o mais parecida á anterior (horarios de comida, soño, aseo, tempo diario de traballo escolar, de videoxogos, etc.).
- Pódese facer unha **AXENDA VISUAL** cos rapaces. Cada día colocar na axenda fotos, letreiros, pictogramas,... do que imos facer.



http://www.arasaac.org/materiales.php?id_material=739

- Cos mais maiores podemos organizar o día pola mañá, facer o **LISTADO DE TAREFAS** para ese día que inclúa todo tipo de actividades para o día con un tempo aproximado, así evitaremos que dediquen un tempo excesivo a ver TV ou aos videoxogos.
- Promover **ACTIVIDADES EN FAMILIA**. Esta é unha gran oportunidade para gozar xuntos, por exemplo:
 - Iomos a recuperar os xogos de mesa: parchís, cartas, cluedo, scatergories, monopoly, quen es quen?, o lince, a oca, xadrez, trivial, uno, connect4, etc.
 - Facer ximnasia e exercicio físico diariamente.
 - Ver e comentar unha peli. Facer como si fora unha sesión de cine.
 - Cociñamos xuntos: facemos algunha comida ou un postre especial.
 - Aproveitamos para quitar do medio cousas que xa non serven: limpamos a fondo o dormitorio ou garaxe.
 - **Sport is Live** sube varios vídeos ao su canal de **YouTube** nos que propón manualidades e diferentes actividades tanto para nenos e nenas como para maiores: Gymkana, talleres de maxia, baile para pequenos e maiores, xogos infantís ... Todas as súas propostas lévanse a cabo con materiais como palliñas, vasos de plástico ou patacas. <https://youtu.be/DzO13JlrQn8>



- Reforzar positivamente as actuacións que realicen durante o día. Hai que trasladarles mensaxes do tipo: sítome moi ben facendo isto contigo, gústame como nos saíu tal cosa que fixemos xuntos,...
- Darlles autonomía, axudarles só no que non podan ou non saiban facer. Mostrarlles que teñen a nosa confianza. Son capaces!!
- Falar do problema ou situación que estamos vivindo cando os pregunten, pero trasladando mensaxes positivas, de superación e logro.
- Podemos axudarlles con **contos**:

Rosa contra el virus: [Descarga gratis el cuento "Rosa contra el virus" aquí](#)



Coronavirus no es príncipe ni una princesa: <https://youtu.be/g9tG-vJGidM>



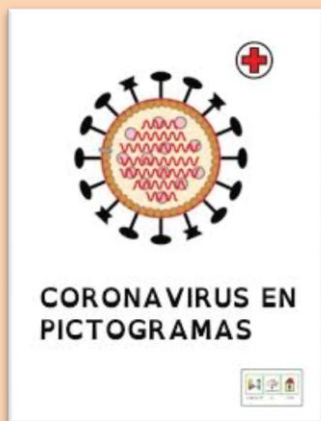
“Misión quedarse en casa”: es un cuento coloreable para que los niños entiendan la importancia de no salir a la calle durante estos días.

<https://drive.google.com/open?id=1qMIJi6pd4g6goazVE5p1RqX7Kn5hw5f0>



Podemos ayudarles explicándollo con **pictogramas**:

<https://drive.google.com/open?id=1uNEaxFI4LCgoo2RkPONXKMSwsVtJ2IIV>



- As seguintes **páxinas web** ofrecen orientacións para axudar aos nenos e ás familias neste período:



<http://www.buenostratos.com/2020/03/buenos-tratos-ante-el-coronavirus.html>



<https://www.districtovillaverde.com/psicovida-10-un-manual-para-ayudarnos-en-estos-tiempos/>

- Se están mais irascibles, excitados, irritados, etc. hai que falar con eles de sentimentos, emocións,... podemos aproveitar para facer xuntos exercicios de relaxación, mindfulness para nenos, etc.
- En **YouTube** podes ver o método **“Tranquilos y atentos como una rana”**



<https://youtu.be/p-UMZmA80ME>

- Relaxación para nenos:



<https://www.youtube.com/watch?v=cFxpQcAvEQ&list=RDCMUCA6sFGbX-sCsV-e7mszTC3Q&index=1>

- Contos sobre **emocións**:



El monstruo de colores: https://youtu.be/_NmMOKND8g



Te quiero (casi siempre): <https://youtu.be/tXJOGPZz3nM>



Monstruo rosa: <https://youtu.be/88RmzG2lvgo>

- Escribir un **diario persoal**
- É bo que manteñan o contacto cos mestres, compañeir@s e amig@s de clase (chamadas de teléfono, videochamada, web do cole, etc.)

Unhas últimas recomendacións:

- Mirar sempre información fiable. No, é bo atiborrarse de información, hai que despexar a mente ...
- En canto ás tarefas e actividades escolares é importante dedicar un tempo diario, seguir as recomendacións dos mestres, participar, na medida do posible, nas actividades propostas, ...
- No seguinte portal tedes información e recursos moi interesantes:



MATERIALES Y RECURSOS EDUCATIVOS ONLINE

#AprendoEnCasa

GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y FORMACIÓN PROFESIONAL #ESTE VIRUS LO PARAMOS UNIDOS

INICIO APRENDEMOS EN CASA DOCENTES FAMILIAS COMUNIDADES AUTÓNOMAS

FAMILIAS

FAMILIAS

Infantil y Primaria

ESO y Bachillerato

Ciberseguridad

En el menú lateral, se encuentra una relación de herramientas, webs y aplicaciones que pueden ser de gran ayuda a la hora de complementar la formación de vuestros hijos e hijas e incluso de desarrollar actividades de carácter más lúdico en familia. Se han organizado en etapas educativas y en varias áreas de contenidos.

Además, en esta página, iremos incluyendo recursos de carácter genérico que pueden ayudar a gestionar estos días de la

<https://aprendoencasa.educacion.es/familias/>

- Para finalizar, os recordamos que estamos convosco e que **Unidos o paramos!!! Resistiremos!!!** <https://youtu.be/h13B4Q18RtQ>

