



## Pautas para adaptarnos á cuarentena

Estos días é importante manter unhas pautas para poder adaptarnos dunha maneira exitosa a esta situación.

Seguindo a Darwin: *“Non é a especie máis forte a que sobrevive, nin a máis intelixente, senón a que mellor se adapta ao cambio”.*

1.- Consultar a **páxina web do centro** e a aula virtual para comprobar as actividades encomendadas ao alumnado

2.- Manter as **rutinas e normas** diarias. Para iso é aconsellable facer un horario. Podedes facer algo semellante a este modelo.

3.- Manter o **hábito de estudo**: para poder organizar isto podemos seguir as pautas e o traballo establecido polo profesorado durante **2 ou 3 horas diarias durante as primeiras horas da mañá.**

4.- Manter **unha vida social activa**: a pesares das restriccións é importante que as nenas e os nenos falen cos seus amigos e amigas, coa familia... que realicen videoconferencias a través de whatsapp, skype...



HORARIO cuarentena	
9:00	¡Nos levantamos!
10:00-11:00	Trabaja COLE
11:00	Merienda (fruta)
12:00	LIMPIEZA
13:00	Comida
14:00	Siesta
15:00	Ocio (manualidad)
16:00	ACTIVIDAD FÍSICA
17:00	Merienda
18:00	Juego libre
19:00	Recoger / cocinar
20:00	Baño
21:00	CENA / SUEÑO



5.- **Lectura e escritura coma fonte de enriquecemento e de ocio** : É un bo momento para introducir o hábito da lectura e da composición escrita para ocupar o tempo de ocio durante 30 minutos diarios. Favorecen a creatividade, a imaxinación e o entretemento útil entre outros moitos beneficios tanto a nivel emocional coma escolar



6.- **Colaborar para aprender**: nestes días é un momento ideal para aprender a cocinar, a colaborar e aprender a realizar as tarefas propias do fogar, coidar ás mascotas se as teñen... Isto mellorará a súa autonomía persoal, a súa autoestima e autoconcepto, a empatía, a iniciativa persoal, a colaboración...



## Escritura creativa para primaria:

- 1.- <https://www.orientacionandujar.es/tag/escritura-creativa/>
- 2.- <https://liceumgm.com/diez-ejercicios-de-escritura-creativa-para-ninos/>
- 3.- <https://www.circulobellasartes.com/talleres/escritura-creativa-ninos/>

## Contacontos virtuais:

<https://www.salondolibro.gal/salon-virtual/>

<http://www.kalandraka.tv/gl/index.php>

Dende o GIPCE (Grupo de Intervención Psicológica en Catástrofes e Emerxencias) veñen de publicar o caderno "Retrincos de cores", un material útil para abordar esta emerxencia sanitaria con nenos e nenas a través do debuxo.

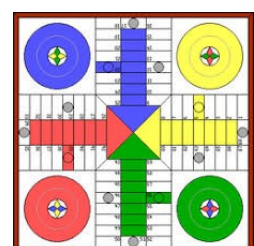


<https://copgalicia.gal/novas/grupo-de-intervencion-psicologica-en-catastrofes-e-emerxencias/o-copg-publica-retrincos-de>

**Xogar por xogar:** o xogo é unha ferramenta moi poderosa para aprender, co xogo simbólico as nenas e os nenos coñecen, interpretan e poden asimilar o mundo que lles rodea. Así mesmo cantar en familia, pintar, debuxar, facer manualidades...sempre son boas ideas de ocio.

## Televisión e vídeoxogos:

continuar coa rutina establecida para a televisión e os videoxogos é a mellor opción nestes momentos. Pode existir certa flexibilidade, pero se modificamos a rutina, é importante consensualo cos nenos e nenas e establecelo no horario do que falabamos ao comezo para que non se convirta nunha fonte de conflitos.





**Apps educativas:** son unha interesante ferramenta para traballar os contidos curriculares así coma para traballar a atención, a memoria, o razoamento...dun xeito lúdico.

<http://www.cristic.com/4-webs-encontrar-apps-educativas/>

<http://blog.tiching.com/las-10-mejores-aplicaciones-educativas-gratis-para-aprender-en-vacaciones/>

**Deporte na casa:** é un bo momento para practicar deporte e técnicas de relaxación en familia e poñerse en forma, podemos crear a nosa rutina deportiva, compartindo cada membro da familia unha idea e combinándoas todas ou, podemos seguir diferentes canles de Youtube e/ou páxinas web.

- 1.- Yo me muevo en casa: <https://www.youtube.com/watch?v=MbHlWA8F8KI>
- 2.- Gimnasia para niños: <https://www.youtube.com/watch?v=69Za5UWtIC0>
- 3.- Mindfulness : <https://elefantezen.com/ejercicios-divertidos-mindfulness-para-ninos/>  
<https://vivirmindfulness.com/educar/11-ejercicios-de-mindfulness-para-ninos>  
<https://lamenteesmaravillosa.com/mindfulness-para-ninos-gestionar-atencion/>  
<https://www.youtube.com/watch?v=p-UMZmA80ME>



E lembrade, non estades sós!  
Estamos aquí para axudarvos.  
Desta saíremos todos xuntos e, máis fortes!