

## ALGUNHAS RECOMENDACIÓNS MENTRAS NON VAN AO COLEXIO:

- ✪ - Para evitar rabietas, cabreos... e darlles maior seguridade, é moi importante seguir mantendo unha rutina constante nos horarios e hábitos familiares, **procurando** levantarse e deitarse á mesma hora e favorecendo que estes días os sigan vivindo con normalidade, xa que, isto pasará e recuperaremos a nosa "liberdade".
- ✪ - Procurar tempos para o xogo libre, deporte, movemento corporal e tempo para o aborrecerse (favorece o desenvolvemento cognitivo)
- ✪ - Organizar os horarios dos nenos, tarefas e responsabilidades en base a súa idade, intentando adicarlle un tempo diario á lectura, tarefas de maior concentración e/ou de estimulación intelectual, por exemplo, capacidades lóxico-matemáticas (identificar, diferenciar, clasificar, comparar, contar de xeito diverso, emparellar, localizar, sumar /restar, etc.)
- ✪ - Diferenciar entre os horarios e rutinas dun día entre semana e dos da fin de semana.
- ✪ - Buscar a mellor forma de conciliar a vida laboral e familiar, intentando organizar os horarios co outro proxenitor, familiares ou outros apoios, segundo sexa o voso caso.
- ✪ - Aproveitar esta situación para pasar máis tempo de calidade e ocio en familia, algo tan necesario e escaso habitualmente.



PROFE SANDRA