



## PAUTAS ORGANIZATIVAS PARA ESCOLARES E FAMILIAS ANTE O COVID-19



Estimadas familias:

Dende o Departamento de Orientación queremos facilitarvos unas pautas sinxelas a seguir dende as vosas casas para que estes días que debemos permanecer dentro sexan mais levadeiros. Non debemos esquecer que non estamos en período de vacacións, se non en circunstancias extraordinarias que requiren de medidas extraordinarias. Debemos seguir coas nosas actividades aínda que dun xeito diferente.

- É favorable manter as rutinas relativas aos nosos horarios e seguir os consellos e guías facilitadas polos/as nosos/as Mestres/as.
- As horas da mañá recomendamos que estean dirixidas ao estudo ou tarefas escolares que requiren concentración xa que é cando os/as nenos/as están máis receptivos, se son traballos prácticos poden facerse 30 min. aprox. despois do xantar.
- Durante a semana levantarse e cumprir co horario escolar na medida das posibilidades, realizando as tarefas propostas polo profesorado.



- Debemos vestírnos e asearnos como se fósemos á escola porque deste xeito mentalizámonos de que toca cumprir un horario e activámonos máis que se pasamos o día completo co pixama posto.
- É importante que o alumnado non perda o hábito de estudo, traballo e lectura nestes días.
- Actuar na casa ca maior naturalidade posible.
- Debemos evitar situacións de preocupación, ansiedade e medo (ver as noticias unha vez ao día suficiente para estar informados). Facer caso a todas as recomendacións xa que deste xeito a situación normalizárase antes e ser conscientes que debemos dar exemplo aos pequenos/as cos nosos actos.
- Deporte na casa (Imaxinando que internet funciona ben nas vosas casas tendes á vosa disposición moitos enlaces gratuítos de adestramentos e rutinas diarias e sinxelas para manter o corpo activo xa que isto axuda a manter a mente ocupada e que nos sintamos mellor)
- Non exceder o uso de videoxogos, pódese poñer un horario e tentar que a maior parte teñan contido educativo.
- Tamén é bo momento para pasar tempo xuntos, coñecemos aínda máis, xogar (xogos de mesa, de memoria, adiviñas...), manualidades,....
- escoitar música (Cancións variadas, de diferentes estilos,...), cantar( podedes xogar ao Karaoke na casa,...), se tendes instrumentos...a tocar!!!
- Lectura individual e en familia a modo de contacontos, podedes contarvos historias reais, inventadas (de este xeito faríamos traballar a imaxinación tanto nosa como a dos máis pequenos e a creatividade!!!).
- Debuxar, pintar e calquera manifestación artística con materiais que teñamos pola casa, incluso unha vez rematadas, podemos colocalas no salón a modo de museo caseiro! (Tamén podedes sacarlle fotografías,...)
- Tamén a cociña é momento para poder gozar da elaboración dos pratos cos máis pequenos, temos tempo, tranquilidade e ingredientes non van a faltar!!! (cociña saudable, receitas divertidas, repostería, colocar a mesa de xeito creativo,...).
- Despois de traballar, tamén podemos darnos un premio en familia, por exemplo o fin de semana visita virtual en familia e DENDE A CASA a MUSEOS!!! (Temos a disposición museos e visitas virtuais: Salón do libro de Pontevedra, Museo Arqueolóxico de Atenas, Louvre de París, Prado de Madrid, Metropolitano Nueva York,...)
- Dende o luns 23 temos a disposición unha canle de televisión RTVE con contido educativo para escolares entre 6 e 16 anos “Aprendemos en casa”.
- Recomendamos polo menos 30 minutos diarios de lectura e 30 de escritura para reforzar o proceso de lectoescritura, habilidades básicas e importantes para o correcto desenvolvemento académico.

Deixamos aquí uns enlaces de interese tamén para aquel alumnado que precise de pictogramas para acceder á información (para maior información, para o alumnado con NEE, podedes seguir o apartado de Orientación do CEE “Miño” no seguinte enlace <https://www.edu.xunta.gal/centros/ceemino/taxonomy/term/32> ):

<http://www.pictocuentos.com/>

<https://www.pictosonidos.com/>

<https://www.pictojuegos.com/>

Desexamos de corazón que esta situación que nos tocou vivir volva pronto á normalidade, e poidamos vernos o antes posible.

Agradecemos a todas as familias e demais membros da comunidade educativa o esforzo e colaboración.

Un cordial saúdo e moito ánimo!

A orientadora

M<sup>a</sup> Jesús Rodríguez Fernández