

---

# Pautas nestes días de confinamento

**Departamento de Orientación**

CEIP Oza dos Ríos



---

Abril 2020

---

*Ante todo, moita calma. E ánimo, estamos xuntos nisto!*

- Nestes momentos incertos e estresantes debemos **priorizar** por riba de todo a nosa **saúde** e a da nosa familia, tanto física como psicolóxica e emocional.



- Resulta positivo para pequenos e maiores manter unha **actividade física diaria**, que nos axude a manter o corpo activo e osixenarnos. En youtube atopamos infinidade de tutoriais de baile, capoeira, aerobio, ioga...
- A **actividade intelectual** tamén é necesaria. É bo momento para aproveitar e facer aquilo para o que non atopabamos tempo (retomar traballos ou estudos, aprender a facer cousas novas, lecturas pendentes...).
- As **actividades creativas** supoñen unha boa vía de escape. Podemos aproveitar para tomar fotografías, pintar, tocar instrumentos...
- Manter o **contacto con amizades e familiares**. É importante, especialmente para os/as pequenos/as favorecer os contactos con outros compañeiros e compañeiras... Tede en conta que non adoitan utilizar o wasapp, correo electrónico... e nin sequera saen aos parques e espazos públicos. Asemade, a percepción do tempo é moi diferente para eles e elas, polo que un mes pechados lles parece unha eternidade.
- Favorecer a **expresión de sentimentos e emocións** e buscar momentos para compartilos coa familia. A mellor forma de que aprendan a facelo é por imitación, así que animádevos a facelo tamén vós.



- Debemos entender que é un **momento duro** para os pequenos e pequenas e, moitas veces, expresarán a súa frustración mediante comportamentos pouco axeitados, berrinches, pelexas... **Sede comprensivos** e, dende o respecto aos seus sentimentos, axudádelles a expresalos de xeito máis adaptativa.
- Tamén é unha ocasión excepcional para traballar a **resolución de conflitos**, especialmente naquelas casas onde hai máis familiares convivindo.
- Non descoidemos a **alimentación saudable**. O benestar físico e o psicolóxico van sempre da man. Podedes aproveitar para cociñar en familia, aproveitando as inmensas posibilidades que isto nos oferta.



- **O aire fresco e o sol** son fundamentais para o noso corpo e a nosa mente. Abride as ventás e procurade que entre o aire, saír a balcóns, fiestras, terrazas... Así tamén podemos favorecer o contacto coa veciñanza dentro dos límites establecidos.



- Se tendes opción, favorecedo o **contacto con elementos da natureza** (coidado de plantas, de animais, observación de paxáros, insectos, xogos con auga, pedras, cunchas que tiñamos na casa...)
- Lembraide que **se nós estamos ben, os nosos nenos e nenas estarán ben**. As persoas adultas tamén precisan momentos de soidade, intimidade, goce, descanso...

## Familias, non esquezades ...

- Facilitar información clara así como **explicar claramente a situación** aos nenos e nenas, así como os motivos do illamento na casa.
- Non abusar da **información** sobre o tema. Non é recomendable que vexan demasiados telexornais nin novas diarias acerca do coronavirus (que adoitan centrarse nos aspectos máis negativos).
- Destacar os **aspectos positivos** da nova situación, como por exemplo a posibilidade de facer novas actividades, pasar tempo coa familia, etc.
- Deixar que **pregunten, expresen opinións, emocións, frustracións...**e non vulgar este tipo de expresións. Teñen dereito a enfadarse, protestar, chorar...
- Evitar o pleno acceso, sen control, por **internet** ou polas canles da televisión.



## E, por suposto....

- Cómpre **tomarse con calma as tarefas escolares**. Debemos ter en conta que, neste mes de illamento, non debemos saturar a nenas e nenos con demasiadas actividades. O traballo escolar neste tempo debe servir para manter uns hábitos e unha rutina e sentirse activos e activas intelectualmente, pero a nosa función coma familias non ten que ser a de converternos en profesores/as.



- Intentar, na medida do posible, **non abusar dos recursos tecnolóxicos e dixitais**. Promover outro tipo de actividades.
- Establecer un **horario con rutinas**, que diferencien as fins de semana, festivos... dos días de semana.
- Podemos establecer un “**tempo de traballo**” no que poden realizar tarefas de contidos máis relacionados coa escola. Desta forma podemos intentar aproveitar para traballar nós tamén.
- Gardar un tempo diario para a **lectura compartida**.
- Proponer **actividades e xogos variados**, de actividade física, música, plástica, experimentos... e actividades relacionadas cos contidos escolares, pero diferentes das fichas e libros (investigación, construción de maquetas, xogos didácticos, etc.)
- É importante que colaboren, tamén, nas **tarefas da casa**.

- Deixar un espazo para actividades que faciliten a **expresión de sentimentos e emocións** por diferentes vías (diario da cuarentena, o mellor do día de hoxe, como me sinto, debuxo o que me acontece ou penso...). *Ver nesta mesma carpeta diario dunha cuarentena\**

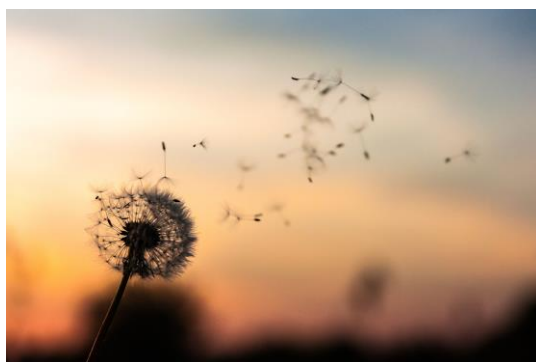


**SON MOMENTOS EXCEPCIONAIS NOS QUE TEMOS QUE MANTER A ESPERANZA E A ILUSIÓN DE SACAR O MELLOR DE NÓS MESMOS.**

**PROCURADE SER O MÁIS FELICES POSIBLE E QUE AS NOSAS FILLAS E FILLOS GARDEN LEMBRANZAS AGRADABLES.**

**TEMOS, POR TANTO UN RETO E, POLO TANTO, UNHA GRAN CORRESPONSABILIDADE POR DIANTE.**

**MOITO ÁNIMO FAMILIAS, TODO VAI SAÍR BEN!**



**Paula Serna Abad**  
**Orientadora do Ceip de Oza dos Ríos**