

RECOMENDACIÓNS PARA ESTES DÍAS...

Familias:

Dada a situación excepcional na que nos atopamos, dende o Departamento de Orientación queremos achegarvos unha serie de recomendacións que axuden a planificar o tempo dos vosos nenos/as ó longo do día.

1. **Seguir rutinas.** Establecer e cumprir un horario afianza rutinas e fai mais predicible os tempos, o que favorece o equilibrio emocional (tan importante nestes días). Deste xeito, podedes elaborar un horario todos xuntos.

Un exemplo pode ser:



2. **Lugar de traballo.** Debemos facilitarlles unha zona na que poidan levar a cabo as súas tarefas e, se é posible, que cumpra os seguintes requisitos:



Este lugar debe ser...

- ✓ Sempre o mesmo.
- ✓ Tranquilo e con luz natural.
- ✓ Diferente no que logo fai os descansos.
- ✓ Que conte con todo o necesario para facelas tarefas: estoxo con todo o material preciso, compás, regra, etc. (de xeito que non se distraia en viaxes).



3. **Tempo de traballo.** É importante, ademais de planificar pausas, repartir o traballo (non é necesario que fagan no mesmo día todo o material que poñen a disposición os mestres, e tampouco deixalo para o último momento), así como seguir os contidos que marcan os titores e favorecer o traballo autónomo (prestándolles axuda naquelo que non saiban ou non entendan).



4. **Ler moito.** É un bo momento para favorecer o hábito da lectura xa que, ademais de entreter, é unha canle estupenda que favorece o aprendizaxe a moitos niveles (reforza a atención, a memoria, a lectoescritura, etc.). Podemos ler individualmente ou en compañía (que tamén é máis divertido).
5. **E despois de tanto traballo?** Esta situación que estamos a vivir ofrécenos a posibilidade de pasar máis tempo en familia.



Imos aproveitalo!

Votar man dos xogos en familia; ordear e votar un ollo as fotos familiares; facer manualidades; elaborar un diario para recordar, dentro de moito tempo, estes días que estamos a vivir (que fixemos, como pasamos o tempo, que cancións escoitamos, que películas e series vimos, etc.)... En definitiva, calquera cousa que nos faga disfrutar e rir nestes días.

Moito ánimo a todos/as e ata a volta!

O equipo do Departamento de Orientación.