

## ABALAR 1º MENSAXE

suxerencias:

Ola a todos:




Nestes días de illamento convén que os nenos manteñan algunhas rutinas: deitarse e levantarse, comer, facer algunhas tarefas, xogar de forma libre ou dirixida, etc.. sempre á mesma hora.




Convén adicar un tempo a xogar como si “foramos ó cole”:

- xogar a ser o encargado, decir qué tempo fai e qué día da semana é (podedes usar un calendario para ir debuxando e marcando nel os días que pasan na casa), non saben aínda os números pero dá igual, podedes decirllelos.
- recordar as cancións do cole: Buenos días, Os días da semana, Vivo en un castillo medieval, O inverno..etc
- recitar as poesías aprendidas: O vermiño, Un coello pequeniño, Nesta cara redondiña, etc
- Xogade cas letras: do seu nome, do voso, dos irmáns,etc; nos cantamos “o nome de..... que ...


(decir cantas letras ten) e deletrealas..solo como un xogo mais


-  debuxarse eles mesmos, ós seus compañeiros, á súa familia.
- debuxar os **nº 1** (subo ó tellado e caigo ó pozo) e **2** (cabeza redondiña, cuello longo e coliña), o **círculo** (empezamos arriba, vou por detrás, dou a volta por abaixo, subo por diante e chego arriba outra vez),  **cadrado** (baixo, sigo, subo e volvo onde empecei) e  **triángulo** (subo ó tellado, baixo do tellado e volvo onde empecei).
- contar obxectos (p.ex.pinzas, pezas de construción, xoguetes), facer clasificacións (por cores), seriacións (p.ex. 1 cubierto-1 cuchara, pinza verde-pinza amarela).



-  Proporcionarlles contos para que poidan manipularlos autónomamente, lerlles algún conto/historia cada día e preguntarlles para valorar a súa comprensión.
- xogar coa plastilina (churros, bolas, nº, animais..), facer puzzles e todo tipo de xogos manipulativos (ensartar, encaixar..).
- Xogar libremente: ós médicos, a profes, papás, cociñeiros e a xogos de mesa sinxelos, nos que

teñan que agardar turno, contar, emparellar..etc

-Intentar que sexan o máis autónomos posible, non dállelo todo feito, pararse con eles e ensinalles a facer as cousas: comer solos, poñer e quitar a súa roupa, abotoarse, recoller e colocar os seus xoguetes, limpase (ó ir ó baño, os mocos..), lavar moi ben as mans (podedes xogar a pintarlle un coronavirus con rotulador permanente, cada día e deben conseguir derrotalo lavando as mans moi á miúdo) 

- Utilizade a vosa imaxinación para facer algo de exercicio: bailar, saltar, correr sen moverse do sitio, preparade unha serie de exercicios como si estiverades no ximnasio (cada un según as súas posibilidades). Será divertido! 

- Usade as pantallas (TV, mobil, tableta), con sentidiño, poden ser de moita axuda para buscar xogos, ideas, historias, etc pero non debe ser o único que fagan.

- Falar e xogar todo o que poidades con eles, é a ocasión perfecta para adicarlles tempo e

atención, aproveitade para facer con eles o que habitualmente non podedes facer por falta de tempo, de seguro que volo van agradecer.

Intentade manter certas normas, non se trata de consentirlles todo porque están aburridos/agobiados, eles sítense mais seguros cando teñen moi claro qué poden facer e dónde están os límites. Animo, moita SORTE e SAÚDE! Seguiremos en contacto