

PAUTAS PARA ADAPTARNOS Á CORENTENA

Departamento de orientación

Andersen
colexio

Consultar

Consultar plataforma dixital, tokapp, drive... ou os medios utilizados para a comunicación nestes días.



Rutinas

Manter as rutinas e normas diarias, para iso podemos facer un horario ou planning por horas coas tarefas a realizar.



Hábito de estudo

Para poder organizar isto podemos seguir as pautas e o traballo establecido polas/os titoras/es e mestras/es especialistas durante 2 ou 3 horas diarias durante as primeiras horas da mañá.



Vida social

É importante que as nenas e os nenos falen cos seus compañeiros/as, amigos/as e familia por videoconferencias, a través de Whatsapp, Skype, Hangouts...



Lectura-escritura

É un bo momento para introducir o hábito de lectura e da escritura para ocupar o tempo libre, 30 minutos diarios favorecen a creatividade, a imaxinación e o entretemento útil, entre outros moitos beneficios, tanto a nivel emocional coma escolar.



Colaborar para aprender

Nestes días é un momento ideal para aprender a cocinar, a colaborar e aprender a realizar as tarefas propias do fogar, coidar as mascotas...



Isto mellorará a autonomía persoal, a autoestima e autoconcepción, a empatía, a iniciativa persoal, colaboración...

Xogar por xogar

O xogo é unha ferramenta moi poderosa para aprender, co xogo simbólico as nenas e os nenos coñecen, interpretan e poden assimilar o mundo que lles rodea, entre outros moitos beneficios.

Así mesmo, cantar en familia, pintar, debuxar, facer manualidades... sempre son boas ideas de ocio.





Televisión e videoxogos

Pode existir certa flexibilidade, pero se modificamos a rutina, é importante consensar isto coas nenas e cos nenos e establecelo no horario para que non sexa unha fonte de conflitos.



Deporte na casa

É un bo momento para practicar deportes e seguir algunhas rutinas de exercicios para manterse activo.



Exercicios de relaxación

É importante facer exercicios que nos manteñan en calma. Propoñemos a respiración "Arco da vella":

- Poñer o dedo nun extremo da cor vermella.
- Inspirar polo nariz seguindo o arco cara á parte superior.
- Cando chegue á parte superior, comezar a exhalar pola boca e continuar.
- Repetir con cada cor tantas veces como se precise.



Estimulación cognitiva

Interesantes ferramentas para traballar a atención, a memoria, o razoamento... dun xeito lúdico:

Apps:

- Peak.
- Lumosity.
- Geist.
- Mental.



Páxinas web:

- www.orientacionandujar.es
- www.aulapt.org

Hábitos alimentarios saudables

Se os hábitos adquiridos son saudables, axudarannos a organizarnos, a coidarnos e a responsabilizarnos de nós mesmos e dos demais.



Consumir froitas e verduras evitando o exceso de azucre, intentar facer 5 comidas ao día e non abusar da "merenda".

Manter as rutinas do sono

O mantemento dos bos hábitos de descanso é fundamental para a saúde. Así como incorporamos rutinas nos nosos días, tamén é importante manter algúns costumes respecto ao noso descanso.

- Levantarse e deitarse á mesma hora.
- Non facer longas sestas, máximo 20min.
- Evitar usar pantallas antes de durmir.
- Realizar actividades de relaxación antes de ir á cama.



Tempos de diálogo familiar

Promover o diálogo familiar e promovelo todos os días.



- Falar con franqueza e sinceridade en relación á situación, isto xenera confianza e seguridade.
- Utilizar unha linguaxe adaptada á súa idade con termos e datos científicos.
- Escouitar as súas dúbidas e tentar darlle unha resposta clara así coma variar os temas de conversación.