

EL E.O.E. CÓRDOBA LEVANTE- ALCOLEA ESTÁ CON LAS FAMILIAS



#QuédateEnCasa #YoMeQuedoEnCasa

Queridas familias:

Estamos viviendo un momento complicado, en los medios de comunicación nos transmiten que aún nos esperan días muy difíciles pero lo importante es que



JUNTOS, lo vamos a conseguir!!

A través de las redes sociales nos llegan multitud de mensajes, algunos oficiales y también bulos... los adultos estamos nerviosos y preocupados ante la situación actual y las consecuencias que tendrá pero, no se nos puede olvidar que nuestros hijos e hijas también están viviendo unos días difíciles, no sólo porque no puedan salir a la calle y no tengan cole sino también por las noticias que oyen.

Por todo ello queremos comunicaros que vuestro E.O.E. Levante-Alcolea, estamos aquí, a vuestro lado para echar una mano en lo que necesitéis.

Os vamos a facilitar un resumen de la información y recomendaciones que nos parecen más interesantes para estos días:

ALGUNAS RECOMENDACIONES

- Lo primero y más importante es mantener la **rutina diaria**. Dentro de la situación que estamos viviendo, hay que procurar que lleven una vida lo más parecida a la anterior (horarios de comida, sueño, aseo, tiempo diario de trabajo escolar, de videojuegos, etc.).
 - Se puede hacer una agenda visual con los pequeños. Cada día colocar en la agenda fotos, letreros, pictogramas,... de lo que vamos a hacer.
 - Con los más mayores podemos organizar el día por la mañana, hacer listado de tareas para ese día que incluya todo tipo de actividades para el día con un tiempo aproximado, así evitaremos que dediquen un tiempo excesivo a ver TV o a los videojuegos.
- **Promover actividades en familia**. Esta es una gran oportunidad para **disfrutar juntos**, por ejemplo:
 - Vamos a recuperar los juegos de mesa: parchís, cartas, cluedo, scatergories, monopoly, quien es quien?, el linco, la oca, ajedrez, trivial, uno, connect4, etc.
 - Hacer gimnasia y ejercicio físico diariamente. En esta página encontraréis algunas actividades a realizar:
 - <https://bebeamordor.com/2020/03/19/actividad-fisica-con-ninos-en-casa/>
 - Ver y comentar una peli. Podemos hacer palomitas como si fuera una sesión de cine.
 - Nos metemos en la cocina: hacemos alguna comida o un postre especial.
 - Aprovechamos para quitar de en medio cosas que ya no sirven: limpiamos a fondo el dormitorio o el garaje.

- Reforzar positivamente las actuaciones que realicen durante el día, hay que trasladarles mensajes del tipo: me siento muy bien haciendo esto contigo, me gusta como nos ha salido tal cosa que hemos hecho juntos,...
- Dadles autonomía, ayudarles sólo en lo que no puedan o no sepan hacer. Mostrarles que tienen nuestra confianza. Son capaces!!
- Hablar del problema o situación que estamos viviendo cuando os pregunten, pero trasladando mensajes positivos, de superación y logro.

Les podemos ayudar con cuentos:

- Rosa contra el virus: <https://drive.google.com/open?id=1yzLQ94rnPK4s-bsZvw-4Ajf1567mu81F>
- <https://www.yumpu.com/es/document/read/63156813/coronavirus-no-es-un-principe-ni-una-princesa>
- “Misión quedarse en casa”:
<https://drive.google.com/open?id=1qMIJj6pd4g6goazVE5p1RqX7Kn5hw5f0>

Le podemos ayudar explicándoselo con pictogramas:

- <https://drive.google.com/open?id=1uNEaxFl4LCgoo2RkPONXKMSwsVtJ2lIV>

- Las siguientes páginas webs ofrecen **orientaciones para ayudar a los niños y a las familias** en este periodo:

<http://www.buenostratos.com/2020/03/buenos-tratos-ante-el-coronavirus.html>

<https://www.districtovillaverde.com/psicovida-10-un-manual-para-ayudarnos-en-estos-tiempos/>

- Si están más irascibles, nerviosos, etc. hay que **hablar con ellos de sentimientos, emociones,...** podemos aprovechar para hacer juntos ejercicios de relajación, mindfulness para niños, etc.
 - En You Tube podéis ver el método “Tranquilos y atentos como una rana”
 - Relajación niños: <https://www.youtube.com/watch?v=cFxpPQcAvEQ&list=RDCMUCA6sFGbX-sCsV-e7mszTC3Q&index=1>
 - Hacer una caja de las emociones y jugar con ella
 - Cuentos sobre emociones
 - Escribir un diario personal
- Es bueno que **mantengan el contacto con sus profes y compañer@s y amig@s** de clase (llamadas de teléfono, videollamada, blog del cole, etc.)

- Para finalizar, os recordamos que estamos con vosotros y que

Unidos lo paramos!!! Seguro!!!



- Unas últimas recomendaciones:

- Mirar siempre **información fiable**. No es bueno atiborrarse de información, hay que despejar la mente...

Esta página web es de la Escuela Andaluza de Salud Pública, incluye información de última hora, apoyo psicológico, actividad física, entretenimiento y muchas más cosas

<https://www.easp.es/coronavirus-easp/>

- En cuanto a las **tareas y actividades escolares** es importante dedicar un tiempo diario, **seguir las recomendaciones que os estén marcando en el colegio**, enviar las tareas y actividades por las vías que en cada colegio se estén indicando... No queremos abrumaros con mucha información, un par de cosas:

- Tenéis el siguiente portal con información y recursos muy interesantes:

<https://aprendoencasa.educacion.es/familias/>

- Desde La2 y Clan TV se van a dar clases de primaria y secundaria en el siguiente horario:

EDADES	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	EMISIÓN
6-8 AÑOS	MATEMÁTICAS	CIENCIAS SOCIALES	ED. ARTÍSTICA ED. FÍSICA	LENGUA E IDIOMAS	CIENCIAS NATURALES	9:00-10:00 CLAN TV
8-10 AÑOS	MATEMÁTICAS	CIENCIAS SOCIALES	ED. ARTÍSTICA ED. FÍSICA	LENGUA E IDIOMAS	CIENCIAS NATURALES	10:00-11:00 CLAN TV
10- 12 AÑOS	MATEMÁTICAS	CIENCIAS SOCIALES	ED. ARTÍSTICA ED. FÍSICA	LENGUA E IDIOMAS	CIENCIAS NATURALES	11:00-12:00 CLAN TV
12-14 AÑOS	MATEMÁTICAS	CIENCIAS SOCIALES	ED. ARTÍSTICA ED. FÍSICA	LENGUA E IDIOMAS	CIENCIAS NATURALES	12:00-13:00 LA 2 TVE
14-16 AÑOS	MATEMÁTICAS	CIENCIAS SOCIALES	ED. ARTÍSTICA ED. FÍSICA	LENGUA E IDIOMAS	CIENCIAS NATURALES	13:00-14:00 LA 2 TVE

GOBIERNO DE ESPAÑA. MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y FORMACIÓN PROFESIONAL

ESTE
VIRUS
LO
PARAMOS
UNIDOS



#QuédateEnCasa #YoMeQuedoEnCasa