

¡¡¡¡A POR LA TERCERA SEMANA!!!

Retos educativos e ideas para
hacer en casa durante la
cuarentena



FAMILIAS, ¡ A POR LA TERCERA SEMANA!

El encierro es una situación nueva. Este momento excepcional es particularmente difícil para las familias que hacen malabarismos entre su actividad profesional, el trabajo doméstico habitual, la continuidad educativa, la incertidumbre relacionada con la duración de este encierro y los riesgos para la salud. Hay familias que intentan teletrabajar, hay quienes se quedan sin vacaciones y personas cuyas obligaciones laborales siguen estando fuera (cuidador@s, emplead@s de tiendas de alimentos, conductor@s de camiones, etc.). Al final cada situación es diferente, pero hay un punto en común: la dificultad para hacerle frente.



La situación actual es una maratón durante la cual es importante gestionar la energía para aguantar a largo plazo

Reducir la presión escolar

Podemos tomar el confinamiento como una oportunidad para cultivar el **vínculo interpersonal en la familia**. En el momento presente, es más importante que la cantidad o calidad del trabajo realizado.

Unas pocas semanas de trabajo escolar ligero no ponen en peligro el futuro profesional de l@s niñ@s. Es esencial no agregar estrés a la crisis de salud procurando el **mayor bienestar posible**. L@s docentes son muy conscientes de que la organización de la educación permite abordar conceptos de un año escolar al siguiente en situaciones excepcionales como la que vivimos. Por lo tanto, no pasa nada si hay que reducir la cantidad de trabajo escolar en detrimento de unas buenas relaciones familiares.

En casa es importante **detener la tarea en caso de conflicto** (cuando sintáis que estáis perdiendo la paciencia, y podáis decir cosas o hacer gestos de los que os podáis arrepentir).

La productividad no es una obligación, no es necesario querer ocupar cada tiempo ocioso de los niños y las niñas con actividades educativas y creativas. Por eso, proponemos unas pautas a tener en cuenta.

Algunas pautas para cuidarnos

El juego y la risa son esenciales para aprender

COMO FAMILIAS TENEMOS MUCHO QUE GANAR TENIENDO EN CUENTA LA PREMISA DE QUE L@S NIÑ@S SON MUCHO MÁS QUE ESTUDIANTES. EL APRENDIZAJE PUEDE CRECER POR EL JUEGO Y LA RISA PORQUE LAS INTELIGENCIAS CRECEN CON LA ALEGRÍA.



Cuidamos los momentos en familia

ES RECOMENDABLE EVITAR LOS TEMAS RELACIONADOS CON LAS NOTAS Y LA TAREA DURANTE LOS TIEMPOS EN FAMILIA, COMO LAS COMIDAS, YA QUE DEBERÍAN SER MOMENTOS PARA DISFRUTAR DE ESTAR JUNTOS Y VINCULARSE DE FORMA POSITIVA,



Limitamos el tiempo de estudio

ES PREFERIBLE LIMITAR EL TIEMPO DE TRABAJO A UN MÁXIMO CONCRETO HORAS SIN REBASAR LA JORNADA ESCOLAR. INCLUSO SI ESO SIGNIFICA NO HACERLO TODO. L@S MAESTR@S PUEDEN ENTENDERLO EN LAS CIRCUNSTANCIAS ACTUALES.



Mantener relaciones familiares armoniosas en estos momentos es más importante que el trabajo escolar.

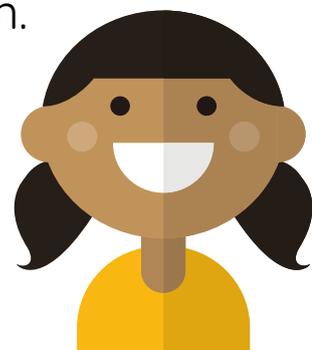


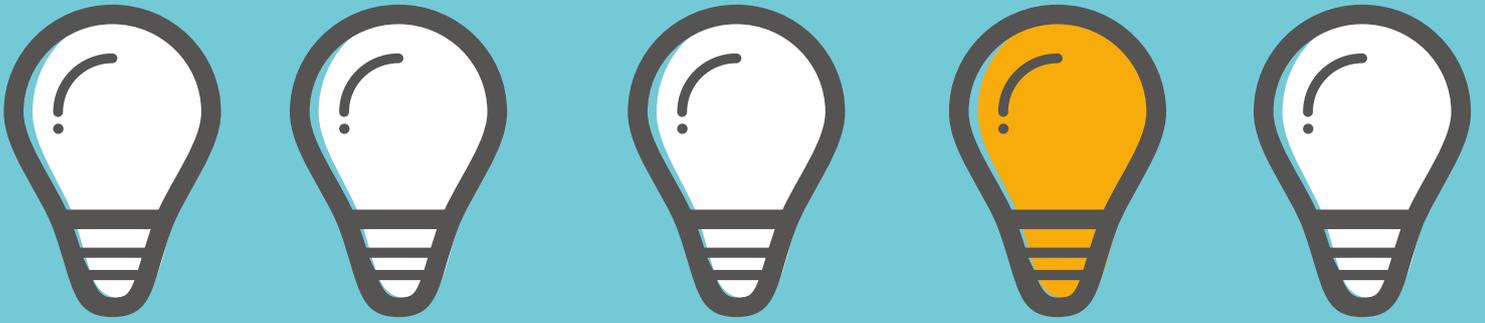
Los niños y las niñas necesitan **conexión física** (abrazos, masajes...) y **conexión emocional** (sentirse comprendid@s, escuchad@s...) . Necesitan **movimiento** y este se está viendo obstaculizado por las medidas de contención.

L@s menores **pueden sufrir** por no ver a sus amig@s, porque el trabajo escolar puede resultarles difícil y **tener miedo a no aprobar** los ejercicios solicitados, porque pueden **preocuparse** por sus abuelos o bisabuelos, porque **el ambiente general les provoque ansiedad**. Además, algun@s niñ@s o sus familiares pueden estar enferm@s.

La organización actual debe combinar hábitos "normales" respetando estrictas medidas de confinamiento, con **actividades** que inventemos para sobrellevar la situación actual

Aunque es inevitable que surjan desencuentros y conflictos, también podemos alentar un **sentimiento de gratitud** por tener buena salud. Asimismo, tenemos la capacidad de generar actitudes de **respeto, altruismo y solidaridad**, tanto entre quienes están dentro de la casa, como hacia las personas que están en otros hogares pasando por la misma situación.



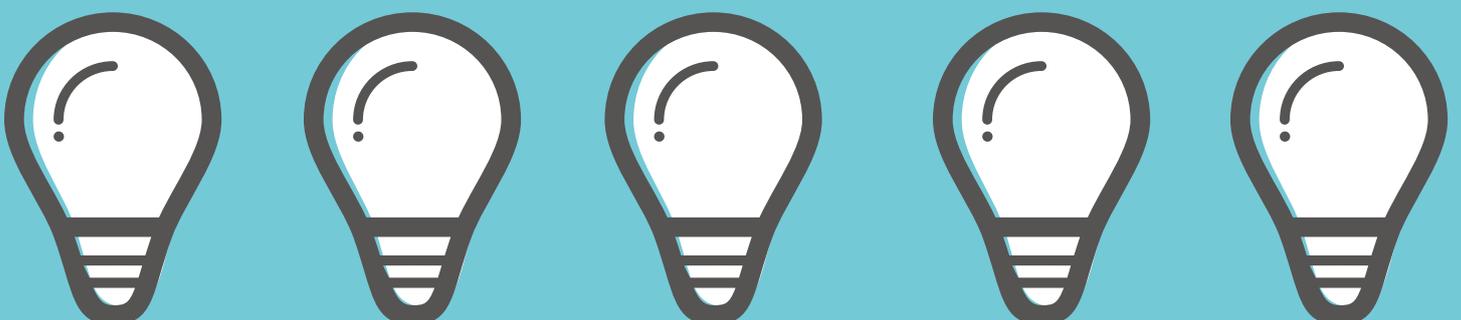


ACTIVIDADES

Las actividades informales sin objetivos educativos nutren profundamente los lazos familiares.

Contar (e incluso inventar) chistes, adivinanzas o refranes; pintar sobre diferentes soportes (como madera o macetas); dibujar con o sin modelo; cocinar y hornear; cantar, bailar, jugar juegos de mesa (incluso si juegas el mismo juego docenas de veces si satisface sus necesidades); escuchar las emociones; establecer tiempos de "nada"; leer libros debajo del edredón; hablar sobre nuestros propios límites personales y nuestros sentimientos; hacer batallas de almohadas (o pulgares); crear música con sartenes o cualquier otro medio; intentar reconocer los diferentes cantos de pájaros; escuchar audiolibros; hacer un rompecabezas; organizar una búsqueda del tesoro en la casa; jugar al chocolate inglés o esconderse y buscar ...

¡Las opciones son infinitas!



RETOS

PEQUES

LUNES

HABLAD EN FAMILIA SOBRE QUÉ JUEGOS JUGABAIS DE PEQUEÑOS Y A QUE JUEGOS SE JUEGA AHORA Y HACER UN LISTADO PARA PODER UTILIZAR ESTOS DÍAS O CUANDO ACABE LA CUARENTENA

MARTES

REPASO LOS BOLÍGRAFOS, ROTULADORES, BARRAS DE PEGAMENTO, ETC. ACUMULADOS, Y TIRAR LOS QUE NO FUNCIONAN. LUEGO HACEMOS UN DIBUJO EN COMÚN. ¡ PODÉIS COLGARLO EN LA NEVERA!

MIÉRCOLES

ENSAYAD TODOS JUNTOS EL BAILE DEL CORONAVIRUS
[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=5LCFJRGGLAG](https://www.youtube.com/watch?v=5LCFJRGGLAG)

JUEVES

PELAD LA FRUTA DE MANERA CREATIVA Y LUEGO HACED UN CONCURSO

VIERNES

MIRAD EN LA BASURA ALGÚN ENVASE QUE FUESEIS A TIRAR Y CONSTRUID ALGO CON ÉL

SÁBADO

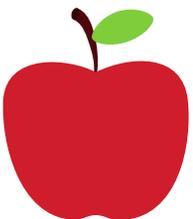
HACEMOS UNA MANUALIDAD JUNTOS Y LA PONEMOS EN UN SITIO VISIBLE PARA RECORDARNOS DE QUÉ SOMOS CAPACES

DOMINGO

HACEMOS UNA VIDEOLLAMADA A ALGUIEN DE CLASE Y NOS ARREGLAMOS PARA LA OCASIÓN...
¡¡¡ CON COLONIA Y TODO!!!

Para cuidar mejor, las personas adultas nos tenemos que cuidar también.

El buen humor, el ejercicio y la alimentación mejoran el sistema inmunológico y generan un ambiente sano para la convivencia.



RETOS

ADULTOS/AS

LUNES

MANTENIENDO CONTACTO SOCIAL: HABLO CON ALGUIEN, SIN TEXTO, CON LA VOZ, A SER POSIBLE UNA VIDEO LLAMADA

MARTES

HACIENDO EJERCICIO: BUSCANDO DIFERENTES POSIBILIDADES DE MOVIMIENTO DE MIS ARTICULACIONES

MIÉRCOLES

CANTO EN VOZ ALTA UNA CANCIÓN QUE ME GUSTE.

JUEVES

NO ME PONGO NADA DE ROPA QUE ME HAYA PUESTO ESTA SEMANA

VIERNES

DURANTE 30 MINUTOS SEGUIDOS PONGO EL MÓVIL EN MODO AVIÓN Y NO ME CONECTO CON NINGÚN DISPOSITIVO

SÁBADO

ME PONGO CREMA EN LAS MANOS Y LA EXTIENDO DURANTE TRES MINUTOS, SIN HACER OTRA COSA A LA VEZ

DOMINGO

SELECCIONO UNA CANCIÓN QUE ME RECUERDE A ALGUIEN Y SE LA ENVÍO

MUCHO ÁNIMO

¡A POR LA 3^a SEMANA!

EOEIP-HUESCA



ESTAS ORIENTACIONES NO TIENEN MÁS PRETENSIÓN QUE SERVIR DE AYUDA O PROPORCIONAR IDEAS.

PARA SU ELABORACIÓN NOS HEMOS INSPIRADO EN EL BLOG: [HTTPS://APPRENDEAEDUQUER.FR/](https://apprendreaeduquer.fr/)