



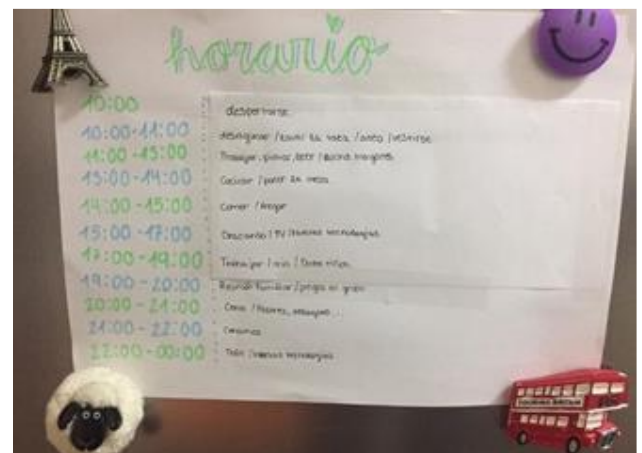
## Pautas para adaptarnos á cuarentena

Estos días é importante manter unhas pautas para poder adaptarnos dunha maneira exitosa a esta situación.

Seguindo a Darwin: *“Non é a especie máis forte a que sobrevive, nin a máis intelixente, senón a que mellor se adapta ao cambio”*.

**1. Consultar a plataforma da Páxina web do centro para comprobar as actividades encomendas por cada titor/a ao seu alumnado.**

**2. Manter as rutinas e normas diarias e para iso podemos facer un horario coma este:**



**3. Manter o 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.

**4. Manter una vida social activa:** A pesares das restricións é importante que as e os nenos e nenas falen cos seus compañeiros/os, amigos/as, familia que realicen videoconferencias, a través de Whatsapp, Skype, Hangouts,... para compartir



**5. Lectura e a escritura coma fonte de enriquecemento e de ocio:** É un bo momento para introducir o hábito de lectura e da composición escrita para ocupar o tempo de ocio durante 30 minutos diarios favorecen a creatividade, a imaxinación e o entretemento útil entre outros moitos beneficios tanto a nivel emocional coma escolar.

**6. Colaborar para aprender:** nestos días é un momento ideal para aprender a cociñar, a colaborar e aprender a realizar as tarefas propias do fogar, coidar as mascotas,...isto mellorará a súa autonomía persoal, a súa autoestima e autoconcepto, a empatía, a iniciativa persoal, colaboración,...





## Escritura creativa para primaria:

1. <https://www.orientacionandujar.es/tag/escritura-creativa/>
2. <https://liceumgm.com/diez-ejercicios-de-escritura-creativa-para-ninos/>
3. <https://www.circulobellasartes.com/talleres/escritura-creativa-ninos/>

## Contacontos virtuais

1. <https://ladiversiva.com/cuentacuentos-online-directo-gratis-la-seno-los-cuentos-dure-estado-alarma>
2. Salón do libro: <https://www.salondolibro.gal/>
3. Kalandraka TV: <http://www.kalandraka.tv/gl/index.php>

Desde o GIPCE (Grupo de Intervención Psicológica en Catástrofes e Emerxencias) veñen de publicar o caderno "Retrincos de cores", un material útil para abordar esta emerxencia sanitaria con nenos e nenas a través do debuxo.

Descárgao aquí: <https://copgalicia.gal/novas/grupo-de-intervencion-psicologica-en-catastrofes-e-emerxencias/o-copg-publica-retrincos-de>



**7. Xogar por xogar:** o xogo é unha ferramenta moi poderosa para aprender, co xogo simbólico as e os nenas e nenos coñecen, interpretan e poden asimilar o mundo que lles rodea, entre outros moitos beneficios. Así mesmo **cantar en familia, pintar, debuxar, facer manualidades,**... sempre son boas ideas de ocio.

Se queres saber máis: <https://www.educapeques.com/escuela-de-padres/juego-simbolico.html>



## 8. Televisión e videoxogos:

Continuar coa rutina establecida para a televisión e os videoxogos é a mellor opción nestos momentos. Pode existir certa flexibilidade, pero se modificamos a rutina, é importante consensuar isto cas e cos nenas e nenos e establecelo no horario para que non sexa una fonte de conflitos.



**9. Apps educativas:** Son una interesante ferramenta para traballar os contidos curriculares así coma para traballar a atención, a memoria, o razoamento,... dun xeito lúdico. **Podemos pedir asesoramento aos titoras/es para que nos recomenden algunhas de utilidade para a idade e características do alumnado.**



**10. Deporte na casa:** É un bo momento para practicar deporte e técnicas de relaxación en familia e poñerse en forma, podemos crear a nosa rutina deportiva, compartindo cada membro da familia unha idea e combinándoas todas, e tamén podemos seguir estes canles Youtube ou páxinas web:

1. #Yomemuevoen casa: <https://www.instagram.com/yomemuevoencasa/>
2. Gimnasia para niños: <https://www.youtube.com/watch?v=69Za5UWtIC0>
3. En familia: [https://www.youtube.com/watch?v=gY\\_1eaE3Mtk](https://www.youtube.com/watch?v=gY_1eaE3Mtk)
4. Mindfulness: <https://lamenteesmaravillosa.com/mindfulness-para-ninos-gestionar-atencion/>

**11. Ciencia divertida made in na casa:** Experimentar divertidos experimentos de ciencia:

1. Aula Planeta: <https://www.aulaplaneta.com/2015/03/23/recursos-tic/diez-proyectos-de-ciencias-divertidos/>
2. Divertidos experimentos científicos: <https://saposyprincesas.elmundo.es/ocio-en-casa/experimentos/juegos-faciles-de-ciencia-para-ninos/>





**12. Coñecer “outro ocio” e retos solidarios:** Podemos crear un reto solidario e invitar aos compañeiros/as a seguilo ou ben difundilo polas redes sociais (bo momento para comprender o seu uso e comezar a utilizalas cun sentido crítico) ou ben consultar as xa iniciadas e participar nas mesmas.

Nesta situación abréñse numerosas oportunidade de coñecer outro tipo de ocio, podemos destacar por exemplo:

1. **Iniciativas solidarias:** <https://www.conlosninosenlamochila.com/2020/03/iniciativas-solidarias-para-afrontar-la-cuarentena.html>
2. **Aulas galegas:** <http://aulasgalegas.org/>

**13. Participar en diferente retos:** A diversión está garantizada:

1. <https://www.dosprofesenapuros.com/blog/retos-de-1-minuto-para-jugar-durante-horas/>

*E RECORDADE...*

*AS DIFICULTADES PREPARAN A PERSOAS  
COMÚNS PARA DESTINOS EXTRAORDINARIOS*

*FELIZ CUARENTENA!!*