|  |
| --- |
| **C.P.I. VAL DE LA ATALAYA**  **C/ Río Jalón s/n**  **50430 María de Huerva.**  **Telf. 976124549**  **Web: www.catedu.es/ceipmariadehuerva2** |



**Departamento de Educación,**

**Cultura y Deporte.**

Ante las circunstancias que estamos viviendo, el equipo de orientación del CPI Val de la Atalaya quiere hacer llegar estas orientaciones a las familias de los alumnos de primer ciclo de E.P para que os ayuden a llevar mejor esta difícil situación:

* Transmitir tranquilidad y la mayor normalidad posible en relación a la situación que se está viviendo. Explicarles de una forma adecuada a su edad la situación para que la entiendan y estén tranquilos; no ignorar sus miedos o dudas, respondiendo a sus preguntas.
* Si manifiestan miedos podéis pedirles que hagan dibujos sobre aquello que les de miedo y meterlos luego en una caja o cajón, diciéndoles que así aquello que les da miedo está encerrado y no puede salir a hacerles nada. Podéis contarles también que, si nos lavamos las manos y estamos en casa, el bichito (coronavirus) no puede hacernos nada; y que los médicos y enfermeros están para cuidarnos y curarnos.
* Aceptar cualquier emoción y acogerla, dejarles expresarse y mostrarles comprensión
* Buscar el lado positivo a la situación: pasar más tiempo juntos, convivir, compartir, hacer cosas que normalmente no podemos hacer...
* Mantener las rutinas y horarios habituales en cuanto a sueño, comidas e higiene. Puede haber algo más de flexibilidad en cuanto a horarios, pero procurad que se mantengan en la medida de lo posible.
* Establecer una rutina similar a la que tienen cuando van al cole. Realizar por las mañanas las tareas y actividades que vayan mandando sus tutoras.
* Realizar descansos también por las mañanas como si fueran los recreos que hacen en el cole, para almorzar, jugar, hacer algo de ejercicio: bailes, pasarse la pelota, realizar pequeños circuitos motrices por casa con colchonetas, almohadones, el juego de las sillas, hacer estiramientos...
* Si el tiempo lo permite y tenéis jardín o terraza, salir y jugar al aire libre.
* Podéis aprovechar también algún momento del día para hacer alguna pequeña relajación, respirando despacio, con música tranquila...
* Si por las mañanas, después de hacer las tareas que mande el profesorado os sobra tiempo podéis realizar otras actividades relacionadas con lo escolar y que les motiven. Algunas ideas son:
* Dibujar o hacer manualidades.
* Escribir cuentos, historias o un pequeño diario.
* Lectura.
* Cantar, tocar la flauta u otros instrumentos.
* Hacer murales o maquetas sobre temas que les interesen.
* También podéis encontrar ideas para trabajar con los niños en páginas webs como las siguientes:

<https://www.mundoprimaria.com/>

<http://www.todoinclusion.com/>

<https://www.aulapt.org/>

<http://aulasptmariareinaeskola.es/>

<https://entretea3.wordpress.com/>

* Seguir trabajando durante estos días la autonomía de los más pequeños. Favorecer que realicen de manera cada vez más autónoma hábitos como vestirse, desvertirse, lavarse las manos y la cara, ducharse o bañarse, alimentación... Podéis aprovechar que tendréis más tiempo para ir favoreciendo una mayor autonomía en estos hábitos.
* Favorecer también que colaboren en pequeñas tareas de casa: poner y quitar la mesa, recoger sus juguetes, poner la ropa sucia en la cesta, ayudar a poner la lavadora o el lavavajillas...
* Intentad diferenciar los días lectivos de los fines de semana, realizando, en la medida de lo posible, actividades diferentes.
* Podéis también realizar alguna pequeña relajación, respirando despacio, con música tranquila...
* Las tardes podéis dedicarlas a actividades lúdicas como:
* Jugar en familia.
* Preparar juntos recetas de cocina.
* Hacer manualidades o dibujos. Colgarlos en las ventanas.
* Contarles cuentos, historias, anécdotas...
* Lectura.
* Disfrazaros con disfraces o con ropas, telas...
* Bailes, juegos de movimiento.
* Ver películas juntos.
* Si juegan a juegos de tablet, ordenador o consolas, siempre que sean juegos adaptados a la edad y limitando el tiempo de uso.