ORIENTACIONES PARA FAMILIAS

ME QUEDO EN CASA

EOE LEON2

DESDE EL EOE LEÓN2 QUEREMOS AYUDAR A LAS FAMILIAS DE TODOS NUESTROS CENTROS DE ACTUACIÓN CON ORIENTACIONES PARA SEGUIR TRABAJANDO EL DESARROLLO PERSONAL Y SOCIAL DE VUESTROS HIJOS DURANTE ESTOS DIAS

- RECOMENDACIONES PREVISAS:
- MUCHA PACIENCIA Y TRANQUILIDAD
- MUCHO CARIÑO Y AMOR PARA VUESTROS HIJOS
- MUCHAS DOSIS DE CREATIVIDAD E INGENIO

DESARROLLO DE HÁBITOS DE AUTONOMIA PERSONAL

HIGÍENE

LAVARSE MUY BIEN LAS MANOS

LAVARSE LA CARA AL LEVANTARSE

CEPILLARSE LOS DIENTES

APRENDER A BAÑARSE SOLO

APRENDER A PREPARAR TODO LO NECESARIO PARA EL BAÑO

CEPILLARSE EL PELO

RECOGER EL BAÑO DESPUES DEL ASEO

COMIDA

LAVARNOS LAS MANOS SIEMPRE ANTES DE COMER

AYUDAR A PREPARAR LA MESA

APRENDER A UTILIZAR LOS CUBIERTOS

DECORAR LA MESA

DISEÑAR JUNTO CON LOS PAPAS Y MAMAS MENÚS SALUDABLES

PROBAR ALIMENTOS NUEVOS

RECOGER LA MESA

VESTIDO

APRENDER A VESTIRSE Y DESVESTIRSE

APRENDER A BUSCAR LAS PRENDAS DE ROPA DEL ARMARIO

APRENDER A DOBLAR LA ROPA Y COLOCARLA EN EL ARMARIO

APRENDER A ORDENAR EL ARMARIO

RECONOCER LA ROPA QUE UTILIZAMOS EN LAS DIFERENES ESTACIONES

APRENDER A ABROCHAR BOTONES

APRENDER A CERRAR CREMALLERAS

HÁBITOS DE AYUDA Y COLABORACIÓN EN EL HOGAR

ES EL MOMENTO DE ASIGNAR TAREAS Y ADQUIRIR RESPONSABILIDADES

- CONSEJOS:
- ELABORAR UN CUADRO DE ORGANIZACIÓN DE TAREAS EN CASA ADAPTADAS A LA EDAD Y NIVEL DE DESARROLLO DE VUESTROS HIJOS. IMPLICAD A VUESTROS HIJOS EN LA REALIZACIÓN DEL CUADRO SOLO NECESITAIS UNA CARTULINA, COLORES, TIJERAS … Y A EMPEZAR .
- LAS TAREAS DEBEN SER ROTATIVAS Y SE ESTABLECERÁ UN SISTEMA DE RECOMPENSAS POSITIVAS PARA IMPLICAR A LOS NIÑOS EN SU EJECUCIÓN. ENTRE LOS REFORZADORES PODEMOS UTILIZAR ; ELEGIR EL MENÚ DE LA CENA, ELEGIR UNA PELÍCULA PARA VER EN FAMILIA, ELEGIR UN JUEGO DE MESA PARA QUE JUEGUE TODA LA FAMILIA, ETC… SEGURO QUE SE OS OCURRIRÁN MUCHÍSIMOS MÁS REFORZADORES

POSIBLES TAREAS A REALIZAR EN CASA

- HACER LA CAMA
- RECOGER LA HABITACIÓN
- ORDENAR LOS JUGUETES
- PROPONER CAMBIOS EN LA DECORACIÓN DEL SALÓN O DE SU HABITACIÓN
- ORGANIZAR LA ZONA DE ESTUDIO Y LOS MATERIALES QUE UTILIZAMOS PARA ESTUDIAR
- AYUDAR A LIMPIAR LA CASA (LIMPIAR EL POLVO, ASPIRAR, LIMPIAR CRISTALES, LIMPIAR AZULEJOS DE LA COCINA, ETC...)
- APRENDER A PONER LA LAVADORA
- AYUDAR A TENDER Y RECOGER LA ROPA
- AYUDAR A PLANCHAR Y COLOCAR LA ROPA
- AYUDAR A LIMPIAR LA TERRAZA
- SI TENEMOS MASCOTAS AYUDAR A LIMPIAR EL LUGAR QUE TENGAN ASIGNADO EN CASA

MÁS TAREAS….

- APRENDER A ORGANIZAR Y LIMPIAR LA NEVERA
- APRENDER A COLOCAR UTENSILIOS DE COCINA Y CONOCER PARA QUE SE UTILIZAN
- APRENDER A UTILIZAR ELECTRODOMÉSTICOS (EXPRIMIDOR, MICROONDAS, BATIDORA, LAVAVAJILLAS , ETC…)
- AYUDAR A NUESTROS PADRES A ELABORAR LISTAS DE COMPRA, ELABORAR UNA LISTA DE LA COMPRA ORGANIZADA EN LA QUE TODOS LOS MIEMBROS DE LA FAMILIA PODAMOS IR AÑADIENDO PRODUCTOS O ARTÍCULOS QUE FALTEN EN CASA REFERIDOS A ALIMENTACIÓN (VERDURAS, CARNE , PESCADO, PANADERÍA , ETC…), LIMPIEZA Y ASEO , MANTENIMIENTO DEL HOGAR.
- PONER Y QUITAR LA MESA
- DECORAR UNA MESA
- APORTAR IDEAS PARA CAMBIAR LA DECORACIÓN DE CASA

HÁBITOS DE DESARROLLO PERSONAL

- ES EL MOMENTO DE TRABAJAR CON NUESTROS HIJOS ESTRATEGIAS PARA REDUCIR LA FRUSTRACIÓN (POR NO PODER VER A SUS AMIGOS DEL COLE, NO PODER IR A ENTRENAR, NO PODER SALIR AL PARQUE, ETC...) Y ADQUIRIR ESTRATEGIAS PARA AFRONTAR EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD.
- TAMBIÉN ES EL MOMENTO DE FAVORECER LA AUTOESTIMA Y CREAR E INSTAURAR EL VALOR DEL ESFUERZO Y LA CONSTANCIA (TODOS PODEMOS Y LO VAMOS A CONSEGUIR)

RECOMENDACIONES PARA REDUCIR ESTRÉS Y ANSIEDAD MINIMIZANDO CONDUCTAS NEGATIVAS (AUMENTO DEL MOVIMIENTO, IMPULSIVIDAD, BERRINCHES, PATALETAS, DESAFIOS, APATÍA ANTE EL ESTUDIO, DEPENDENCIA DE LAS TICS)

- ESTABLECER UN HORARIO DE RUTINAS LO MÁS PARECIDO POSIBLE A NUESTRA ORGANIZACIÓN DIARIA EN CUANTO A LA HORA DE IRSE A LA CAMA, LEVANTARSE , HORARIO DE COMIDAS, TIEMPO DE ESTUDIO Y DE TRABAJO, ETC...
- EMPEZAR EL DÍA TRANSMITIENDO UN MENSAJE POSITIVO A NUESTROS HIJOS : " VAMOS A POR EL SIGUIENTE DÍA...LO ESTAS HACIENDO MUY BIEN", " HOY VAMOS A TRABAJAR, ESTUDIAR, JUGAR Y LO VAMOS A PASAR MUY BIEN " Y LO MÁS IMPORTANTE DILE TODAS LAS VECES QUE PUEDAS " TE QUIERO MUCHO".
- COMO PADRES DEBEMOS ESTABLECER ALGÚN MECANISMO DE RELAJACIÓN PARA REDUCIR NUESTRO POSIBLE NIVEL DE ANSIEDAD PARA NO TRANSMITIRLO A NUESTROS HIJOS Y AUMENTAR FLUJOS DE RELACIÓN NEGATIVA CON ELLOS BASADOS EN MENSAJES NEGATIVOS O EN EL CASTIGO.
- UTILIZAR LA DISCIPLINA POSITIVA PARA QUE VUESTROS HIJOS APRENDAN A SEGUIR LAS RUTINAS Y ACEPTAR LAS NORMAS DE FUNCIONAMIENTO Y ORGANIZACIÓN DEL HOGAR DURANTE ESTOS DÍAS. EL INCUMPLIMIENTO SUPONDRÁ PERDIDA DE PRIVILEGIOS Y LA ACEPTACIÓN Y CUMPLIMIENTO DE LAS NOMAS REFUERZOS POSITIVOS.

RECOMENDACIONES DE RUTINAS A NIVEL DE APRENDIZAJE Y DE MOVIMIENTO Y JUEGO

- CONSEJOS RUTINAS APRENDIZAJE:
- REALIZAR SI ES POSIBLE LAS TAREAS ESCOLARES LAS PRIMERAS HORAS DE LA MANAÑA INTENTANDO MANTENER HORARIO ESCOLAR : NOS LEVANTAMOS, NOS ASEAMOS, NOS VESTIMOS CON ROPA COMODA PARA ESTAR EN CASA , DESAYUNAMOS Y A TRABAJAR.
- EMPEZAR A REALIZAR TAREAS DE ÁREAS DE MENOR INTERES PARA EL ALUMNO O QUE LE CUESTEN UN POQUITO MÁS,DEJAR PARA EL FINAL TAREAS MÁS GRATIFICANTES. LEER UN POQUITO, ESCRIBIR PALABRAS, FRASES, TEXTOS , REALIZAR OPERACIONES MATEMÁTCAS, TRABAJAR CONCEPTOS DE CIENCIAS NATURALES Y SOCIALES Y DE ÍNGLES. TODO DOSIFICADO Y GESTIONADO POR EL ADULTO Y ADAPTADO AL NIVEL DE APRENDIZAJE DE VUESTRO HIJO. NUNCA SATURAR

- CONSEJOS RUTINAS MOVIMIENTO Y JUEGO
- REALIZAR DESCANSOS (RECORDAR QUE LOS NIÑOS EN EL COLE TIENEN RECREO, TIEMPO DE JUEGO EN EL AULA, ETC...NO TODO ES HACER TAREAS).
- REALIZAR SESIONES DE PSICOMOTRICIDAD Y MOVIMIENTO EN CASA (SE PUEDEN TRABAJAR POSTURAS DE YOGA PARA NIÑOS, COREOGRAFÍAS SENCILLAS DE ALGUNA CANCIÓN, LANZARNOS UNA PELOTA DE ESPUMA, JUGAR A LOS BOLOS, TRABAJAR EL ESQUEMA CORPORAL , ENSEÑARLES ALGUNA TÉCNICA DE ALGÚN DEPORTE QUE PRACTIQUEN LOS PADRES (TENIS, PÁDEL , FUTBOL, BALONMANO, ZUMBA, PILATES, ETC...)
- UTILIZAR LA MÚSICA PARA REALIZAR DESCARGAS MOTORAS, CON MÚSICA MÁS RELAJANTE REALIZAREMOS MOVIMIENTOS LENTOS Y CON MÚSICA MÁS RÁPIDA Y ANIMADA REALIZAREMOS MOVIMIENTOS RÁPIDOS Y ENERGICOS.
- TOCAR ALGÚN INSTRUMENTO INVENTAR UNA CANCIÓN Y COREOGRAFÍA QUE ENSAYAREMOS TODOS LOS DIAS

RECOMENDACIONES USO TICS DURANTE ESTOS DÍAS

GESTIÓN DEL USO DE LAS TICS

- LOS PADRES DEBEN GESTIONAR DE FORMA RESPONSABLE EL USO DE LAS TICS
- ESTABLECER HORARIOS
- DIVERSIFICAR RECURSOS TECNOLÓGICOS (UTILIZAR LA TABLET UN RATO, VER UNOS DIBUJOS O PELÍCULA, REALIZAR UNA VIDEOLLAMADA A NUESTROS FAMILIARES Y AMIGOS, ETC...)
- SUPERVISAR CUIDADOSAMENTE EL USO DE LA TABLET , ELIMINANDO JUEGOS Y APLICACIONES QUE NO SEAN ADECUADOS PARA NIÑOS. POTENCIAR EL USO DE LA TABLET DESCARGANDO APLICACIONES Y JUEGOS QUE FOMENTEN EL APRENDIZAJE Y CREATIVIDAD. RECUERDA QUE CUANTO MÁS INADECUADO SEA EL JUEGO MAYOR PODER DE ADICCION EJERCERA SOBRE TU HIJO.
- UTILIZAR LAS TICS PARA REALIZAR TAREAS COMO PUEDEN SER VISITAS VIRTUALES A MUSEOS, CIUDADES, PAÍSES, EXPOSICIONES, NO PODEMOS MOVERNOS DE CASA PERO PODEMOS LLEVAR LOS DIFERENTES LUGARES DEL MUNDO HASTA CASA.

APLICACIONES EDUCATIVAS Y DE INTERES PARA NIÑOS

- Smile and learn: ofrece un mes gratuito para familias durante estos dias
- Smartick: conceptos matematicos. ofrece 15 dias gratuitos para familias.
- Academons primaria: ofrece un mes gratuito
- Ta-tum: fomento de la lectura. Gratuito hasta julio
- GENIALLY: CREACIÓN DE PRESENTACIONES INTERACTIVAS. GRATUITA POR UN TIEMPO LIMITADO
- INCREDIBOX: COMPOSICION DE CANCIONES
- Dottodot numbers & letters: para la etapa de educación infantil. PRÁCTICAR SERIES DE NÚMEROS Y LETRAS.
- Tangram: desarrollo lógica y razonamiento
- PEPI BATH: TRABAJAR HABITOS DE HIGIENE DE FORMA DIVERTIDA
- KHAN ACADEMY: REFUERZO DE LAS DIFERENTES ÁREAS DEL CURRICULO
- Lightbot:code hour: aprender a programar

ESPERAMOS QUE TODAS ESTAS RECOMENDACIONES OS AYUDEN EN LA MISIÓN QUE TENEIS DURANTE ESTOS DIAS DE CUIDAR, AYUDAR , ENSEÑAR Y QUERER A VUESTROS HIJOS

" LO VAMOS A CONSEGUIR- QUEDATE EN CASA"