

ORIENTACIONES PARA LLEVAR EL CONFINAMIENTO

Desde el EOEP de Santa M^a la Real de Nieva y el colegio queremos colaborar en la medida de lo posible con la situación, por ello y complementando a las orientaciones facilitadas la semana pasadas, las cuales os hicieron llegar los centros, os remitimos mas consejos y recursos que os pueden ayudar a sobrellevar el confinamiento que ha cambiado nuestras rutinas en los últimos días. Se trata de una situación para la que ninguno estábamos preparados, por ellos es importante recordad que debemos llevar estas semanas con la mayor **calma** posible y recordando #este virus lo paramos unidos

Los estáis haciendo muy bien, aunque debemos recordar que aunque hemos comenzado con cierta energía, no sabemos cuánto va a durar la situación, por ello debemos contemplar estas premisas que ya os anticipamos:

- Evitar la sobreinformación. Acudir a fuentes oficiales y buscar información contrastada por expertos: Ministerio de Sanidad, Colegios Profesionales Sanitarios, Organismos Oficiales, OMS, etc.
- Mantener contacto con los seres queridos y utilizar el humor.
- Mantenerse activo. Es importante sentirse útil y prepararse tareas tanto físicas como psíquicas.
- Planificar el día a día:
 - Mantener los horarios y hábitos familiares habituales, evitando que esta situación altere el orden, estructura y seguridad que dan las rutinas.
 - Promover tiempo para el juego libre, deporte, movimiento corporal, incluso dejar tiempo para el aburrimiento.



- Procurar un hábito de horarios, tareas y responsabilidad en base a su edad, dedicando un tiempo diario a la lectura, tareas o estimulación intelectual.
 - Diferenciar entre los horarios y rutinas de un día entre semana de los del fin de semana.
 - Buscar la mejor forma de conciliar la vida laboral y familiar organizando los horarios con el otro progenitor, familiares, u otros apoyos, si los hubiera.
 - Aprovechar esta situación para pasar más tiempo de disfrute y ocio en familia, algo tan necesario y escaso habitualmente.
-
- Lo más importante es mantener la calma, y saber manejar el estrés.
 - Vigilar nuestras conversaciones con otros adultos, o de otros adultos, los niños y niñas nos escuchan y perciben nuestro miedo.
 - No alarmarse ni estimular al miedo. Ser realista, la inmensa mayoría de las personas se están curando.
 - Protegerles de toda la información que pueda ocasionarles malestar y preocupación porque pueden no interpretar bien la información. Tener en cuenta que la información en las redes sociales suele ser superficial, incompleta o errónea.
 - Evitar que naveguen solos por internet buscando información no adecuada sobre el Covid-19.
 - Dar seguridad sobre el estado de salud de los adultos de su entorno, como por ejemplo los abuelos, informarles que saben protegerse y cuidarse. Si suelen ver a otros familiares con frecuencia y debido al virus han disminuido las visitas promover contactos virtuales

APLICACIONES GRATUITAS:

- ✓ APP Academons Primaria: la App de Homeschooling está ofreciendo 30 días de acceso gratis a todo su catálogo de juegos de Matemáticas, Lengua, Inglés, Ciencias y Science
http://bit.ly/Academons_Gratis
- ✓ APP Ta-tum: del grupo editorial Edelvives, ofrece acceso gratuito hasta el mes de julio a esta plataforma para el fomento de la lectura
http://bit.ly/Edelvives_Tatum
- ✓ APP AMCO: Acceso los juegos de Mates y Lengua de su App Eduzland gratis por un tiempo limitado
<https://amconews.es/eduzland/>
- ✓ APP Smile and Learn: esta App para los más pequeños de la casa está ofreciendo acceso gratuito durante un mes a su catálogo de juegos interactivos.
http://bit.ly/smile_learn
- ✓ P APP M.A.R.S.: esta App del grupo SM ofrece códigos descuento para acceder a los contenidos de 3º a 6º de Primaria.
http://bit.ly/MARS_App
- ✓ P Read Up Glifing. Convierte la lectura en un juego de bolsillo, donde los niños pueden practicar para mejorar sus habilidades lectoras, disfrutando del acompañamiento de los padres con autonomía.
<https://www.glifing.com/readup.es>
- ✓ Castle Blocks Trabajar la creatividad y aprender historia es más divertido con esta app, disponible para iOS y Android.
- ✓ Bini Super ABC juego! Juegos educativos para niños. Disponible para dispositivos con sistema operativo Android.
- ✓ Aprende las emociones. Este juego permite interactuar con una simpática ardilla y aprender con ella las diferentes emociones. Disponible para tablets y Smartphones Android.



- ✓ Aprender a leer y escribir. Esta herramienta se puede usar a partir de los 3 años. Cuenta con diferentes niveles para poder trabajar sobre letras, números y palabras completas a medida que el usuario adquiere nuevos conocimientos. Solo está disponible para dispositivos Android.

ACTIVIDADES CASERAS Y JUEGOS

- ✓ <https://www.imageneseducativas.com/50-juegos-y-actividadescaseras-para-entretener-a-los-ninos-en-dias-sin-colegio>
- ✓ <https://www.imageneseducativas.com/diario-de-cuarentena-otraactividad-para-hacer-estos-dias-en-casa>

Consejos para mantener a nuestros hijos activos durante la cuarentena

<https://saposyprincesas.elmundo.es/consejos/actualidad/cuarentena-con-ninos-en-casa/>

GUÍA TEA. Esta guía la han elaborado compañeras especializadas en Trastorno del Espectro del Autismo.

<https://view.genial.ly/5e6cca4180c12e0fd1705be8/presentation-covid-19>

TEA y Coronavirus

<https://www.sjdhospitalbarcelona.org/es/trastorno-espectro-autismo-coronavirus-informacion-familias>

Niños con Necesidades Especiales

<https://diariodeavisos.elespanol.com/2020/03/elia-sacramento-los-ninos-con-necesidades-especiales-tambien-deben-tener-una-rutina/>

Guía de ayuda para padres y cuidadores para ayudar a las familias a enfrentar la enfermedad Coronavirus 2019 (COVID-19)

https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/fact-sheet/parent_caregiver_guide_to_helping_families_cope_with_the_coronavirus_disease_2019-sp.pdf

A continuación, sugerimos algunas ideas para sobrellevar este tiempo. Haz clic sobre el enlace:



- ✓ **Deporte**
 - [Entrenamiento con niños en casa](#)
 - [Gimnasio virtual. Rutina completa](#)
 - [Batuka](#)
- ✓ **Películas y teatro**
 - [Infantiles \(varios\)](#)
 - [Películas \(varios\)](#)
 - [Películas de televisión española](#)
 - [Teatroteca](#)
- ✓ **Manualidades**
 - [1000 manualidades](#)
 - [Dibujos para colorear](#)
 - [Art Attack](#)
- ✓ **Juegos**

Juegos de mesa: parchís, oca, cartas, ajedrez, dominó, Monopoly, Scattergories, Dixit...

 - [Juegos para casa cuando llueve](#)
 - [Juegos de interior](#)
- ✓ **Lectura / Cuentos**
 - [Cuentos cortos](#)
 - [Cuentos en pictogramas](#)
 - [Lectura fácil](#)
 - [Cuentos infantiles](#)
 - [Cuentos para pensar \(Jorge Bucay\)](#)
- ✓ **Cocinar**
 - [Recetas con niños](#)
 - [Recetas por categorías](#)
- ✓ **Museos virtuales**
 - [Museo del Prado](#)
 - [Museo Arqueológico \(Atenas\)](#)
 - [Museo Louvre](#)
 - [Museo Británico](#)

¡¡ÁNIMO JUNTOS LO LOGRAREMOS!!!!