

Convivir co Covid-19

Departamento de Orientación

CEIP Bormoio-Agualada

CEIP As Forcadas

CRA Coristanco-Santa Comba

Que é o Covid?

Estamos nunha situación excepcional provocada por un virus que ten forma de gripe. Aquí un [libro](#) para coñecelo mellor.

Como se contaxia moi rápido as persoas responsables da sanidade recomendan que non saiamos da casa para evitar que se estenda.

Esta é a razón pola que se tomaron medidas extraordinarias:

- Restricións para saír da casa.
- Evitar viaxes innecesarias.
- Cerrar certos establecementos.
- Outras.

Recomendacións

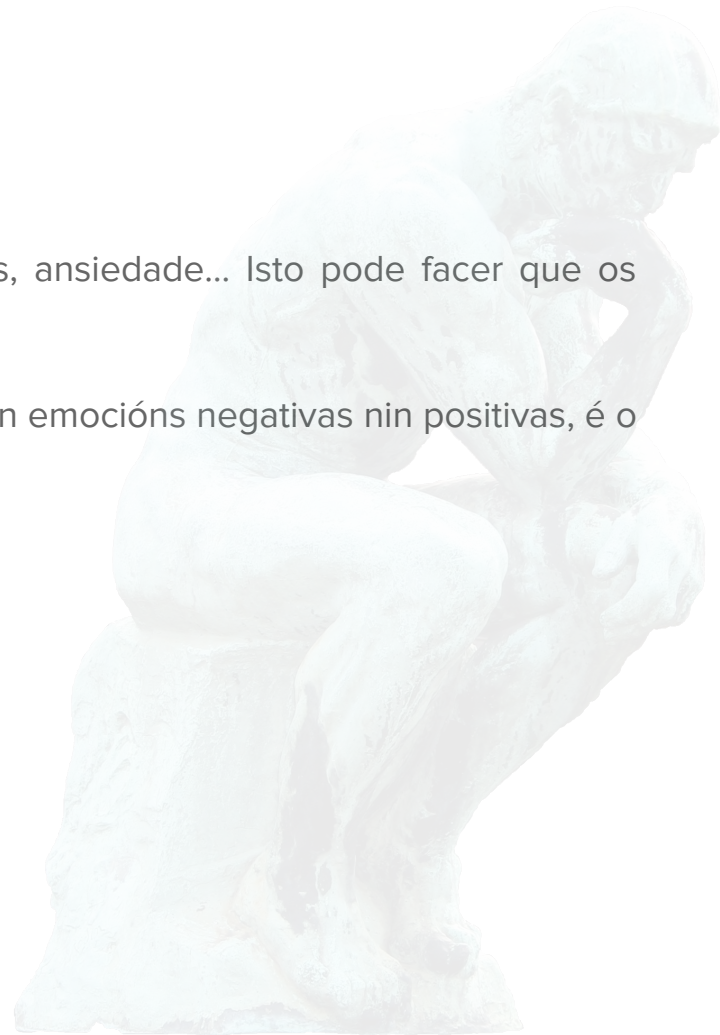
- *Intenta non acercarte ás persoas que están enfermas.*
- *Procura gardar unha distancia mínima de 1 metro entre ti e calquera persoa que estea tusindo ou esbirrando.*
- *Lava as mans, durante 20 segundos con auga e xabón,, antes de tocar a comida, despois de usar o baño, despois de asoar o nariz, etc.*
- *Intenta non tocar os ollos, o nariz e a boca.*
- *Esbirra ou tuse no prego do cóbado e despois lava as mans.*

As miñas emocións...

A situación que estamos a vivir pode causar incerteza, estrés, ansiedade... Isto pode facer que os nosos enfados e conflitos aumenten.

Debemos aceptar as diferentes emocións, sen xulgalas. Non son emocións negativas nin positivas, é o que sentimos neste momento.

**Se vemos as emocións como algo negativo fomentamos a frustración por querer cambialas.*



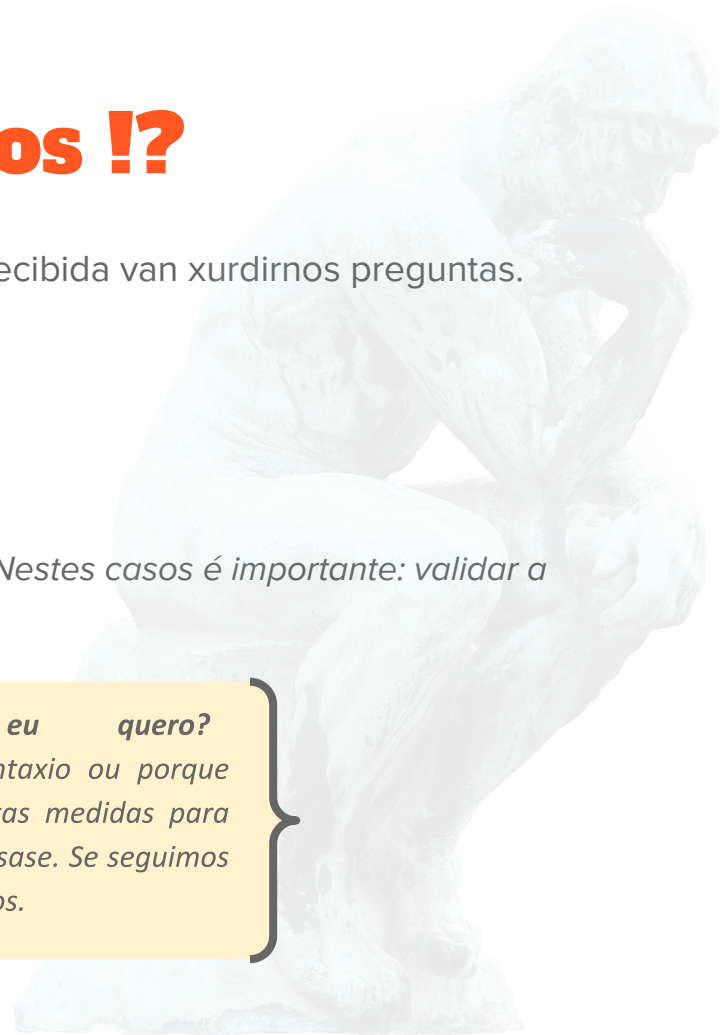
Pensamentos e sentimentos !?

No momento no que nos encontramos e ante toda a información recibida van xurdirnos preguntas.

- Por que non podemos saír da casa?
- Pode enfermarse alguén que eu quero?
- Canto tempo vai durar esta situación?
- Unha persoa pode contaxiarse por ir traballar?

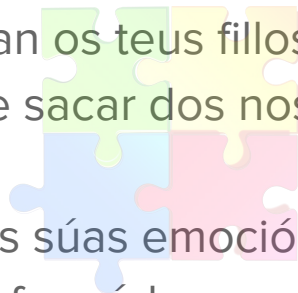
**Estas preguntas mostran a preocupación e as emocións que vivimos. Nestes casos é importante: validar a preocupación e explicar pausadamente a situación.*

- **Pode enfermarse alguén que eu quero?**
- *Entendo que esteas preocupado polo risco de contaxio ou porque alguén a quen queres enferme; pero agora hai moitas medidas para evitar contaxios e medidas de actuación por se algo pasase. Se seguimos as recomendacións, favorecemos que non haxa contaxios.*



E as familias, que podemos facer?

- Manter a calma nas nosas conversas e nos nosos actos. A actitude da familia é a que van adoptar os vosos fillos e fillas.
- Transmitir que a responsabilidade é de todos, empezando pola casa.
- Xestionar o tempo que dedican os teus fillos ou fillas ás redes sociais.
- Pensar en positivo, temos que sacar dos nosos fillos e fillas o mellor que teñen.
- Axúdalles a falar e expresar as súas emocións, dúbidas, medos, inquedanzas.
- Fóra as noticias inventadas. Informádevos nas fontes fiables, páxinas webs da Consellería de Sanidade, de Educación e dos correspondentes Ministerios.



Os meus quefaceres, o día a día

O tempo na casa pasa unhas veces rápido e outras lentamente. Neste momentos pode ser útil organizar un horario ou uns bloques de tempo e organizalos durante o día.

Lectura

Axudar na
casa

Ocio

Traballo
da escola

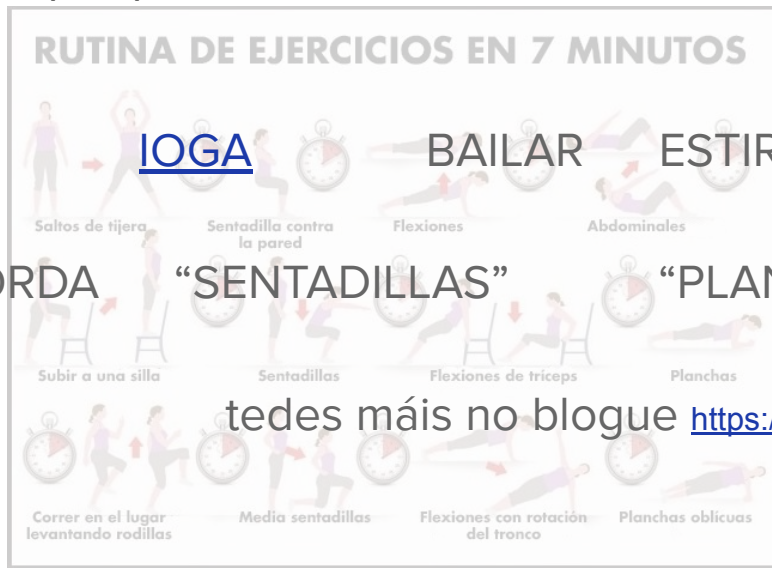
Exercicio

Falar coa
familia e
as
amizades

Fago deporte

O deporte aumenta a sensación de benestar: reduce os síntomas de depresión e ansiedade, mellora o funcionamento do noso cerebro, activa o noso corpo.... Ademais de divertido, manteranos en forma e aumentará as substancias estimulantes do noso corpo que nos fan sentir ben.

Algunhas opcións son:



IOGA

BAILAR

ESTIRAMENTOS

SALTAR Á CORDA

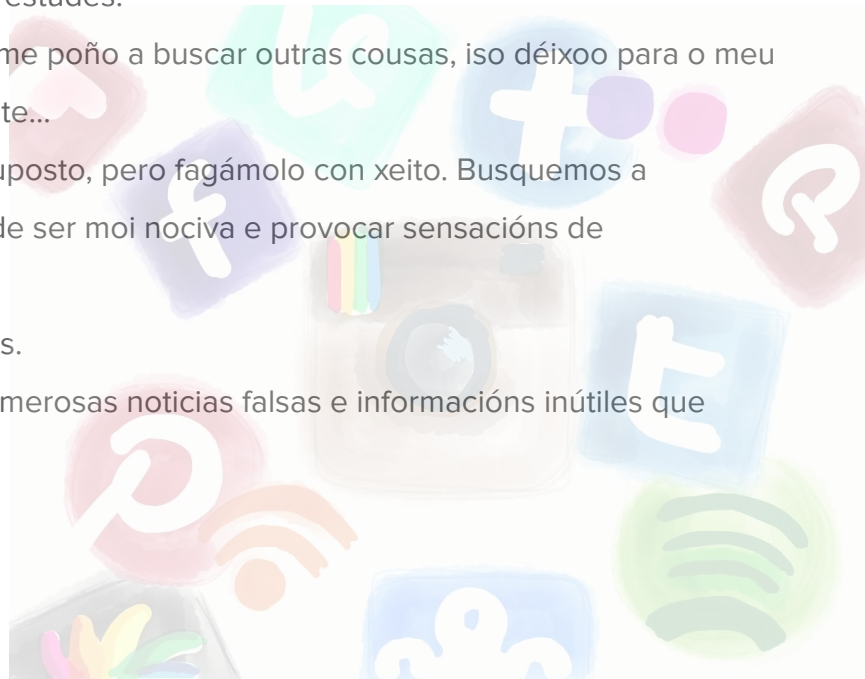
“SENTADILLAS”

“PLANCHAS”....

tedes máis no blogue <https://deporteagualada.blogspot.com/>

Non me enredo nas redes

- **Fago un uso responsable das redes sociais.** Todo o que publico ha de ser respectuoso. A nosa regra de ouro: “non publico nin mando nada por WhatsApp que non llo puidese ensinar á miña familia”.
- **Limito o tempo de uso do teléfono móbil.** Non o teñas preto cando estudes.
- **Autocontrólome.** Estou estudando con acceso a Internet, pero non me poño a buscar outras cousas, iso déixoo para o meu tempo de lecer, ou acabarei pospoñendo as miñas tarefas infinitamente...
- **Evito o exceso de información:** é imprescindible informarnos, por suposto, pero fagámolo con xeito. Busquemos a información oficial e necesaria, evitando a sobreinformación. Esta pode ser moi nociva e provocar sensacións de desasosiego que son absolutamente contraproducentes.
- **Información si, pero a xusta,** con prudencia e mensaxes construtivas.
- **Evito difundir rumores e falar constantemente do tema.** Existen numerosas noticias falsas e informacións inútiles que afianzan o temor e afástannos da tranquilidade.



Algunhas ideas son:

Ideas de Catherine L'Ecuyer:

-Chamar os avós para saber como están cada día

-LIMPAR a neveira

-Preparar unha infusión

-Coidar dunha planta limpando as súas follas con delicadeza

-Pasar a vasoira

-COSER UN BOTÓN

-Facer xelatina, un bechamel o un rustrido

-Cortar as unllas

-Limpar ben as mans

-Poñer unha saba baixeira

-Facer unha cama sen engurras

-Ler as etiquetas da roupa

-Poñer unha lavadora e tender a roupa

-Rezar (se somos crentes) ou meditar textos que inspiran, ter interioridade

-Respectar a quenda de palabra na mesa e discrepar con respecto

-Gozar da lectura, do silencio e dunha vida sinxela

- "Non facer nada", sen atafegarse

-Aforrar auga ao limpar os dentes

-Dobrar ben os calcetíns

Máis propostas e recursos

- [Páxina con actividades para tódolas idades.](#)
- [Visitar exposicións e museos sen saír da casa.](#)
- [Biblioteca dixital mundial](#)
- [Contos para ler e gozar.](#)
- [Contacontos a domicilio \(en liña\).](#)
- [Xogar a pensar.](#)
- [Miscelánea de recursos.](#)
- [Manualidades \(recursos en liña\).](#)
- [365 Manualidades \(libro en PDF\).](#)
- [Revista cultural Jot Down Kids](#)
- [Obras de teatro](#)
- Escribirlles aos seres queridos.
- Xogos de mesa e coas cartas.
- Facer un diario, pode ser con vídeos para repasar como foi o día e como nos sentimos.
- Ver documentais sobre o que nos apaixona e/ou descubrir novidades.
- Facer quebracabezas (sudokus, encrucillados e demais pasatempos).
- Ler e reler libros, só e en compañía.
- Facer manualidades, cantas ideas se me ocorren para facer cunha caixa?
- Pasar o ferro a un mantel.
- Cociñar...uns ricos canelóns, por exemplo.
- Coñecer os xermes e o sistema inmune.

E sobre todo ASOMBRARNOS!!

Moito ánimo