



# MEDIDAS EXTRAORDINARIAS PAUTAS ORGANIZATIVAS PARA ESCOLARES E

## FAMILIAS ANTE O COVID-19



### **Benqueridos/as alumnos/as e respectivas familias:**

Dende o Departamento de Orientación queremos facilitarvos unhas pautas sinxelas a seguir dende as vosas casas, para facer máis doados estes días que temos que permanecer dentro das nosas casas. Non hai que esquecer que esta situación non pode ser considerada un período de vacacións, xa que debemos seguir coas nosas actividades, aínda que dun xeito diferente; polo que vos achego unha serie de pautas organizativas a seguir:



- ✓ É favorable manter as rutinas relativas aos nosos horarios e seguir os consellos e guías facilitadas polos/as nosos/as Mestres/as.
- ✓ As horas da mañá recomendamos que estean dirixidas ao estudo ou tarefas escolares que requiran concentración xa que é cando os/as nenos/as nesta franxa horaria están máis receptivos, se son traballos prácticos poden facerse 30 min. aprox. despois do xantar.
- ✓ Durante a semana levantarse e cumprir co horario escolar realizando as tarefas propostas polo profesorado.
- ✓ Debemos vestirnos e asearnos como se fôsemos á escola, porque deste xeito mentalizámonos que toca cumprir un horario, e actívanos máis que pasar o día completo co pixama, xa que esa prenda empregámola, e faríanos sentir mais cansos e perezosos.
- ✓ É importante que o alumnado non perda o hábito de estudo, traballo e lectura nestes días.
- ✓ Actuar na casa coa maior naturalidade posible.
- ✓ Debemos evitar situacións de preocupación, ansiedade e medo (ver as noticias unha vez ao día é suficiente para estar informados). Hai que facer caso a todas as recomendacións, xa que deste xeito a situación normalizarase antes, e ser conscientes que debemos dar exemplo aos pequenos/as cos nosos actos.
- ✓ Deporte na casa (Imaxinando que internet funciona ben nas vosas casas tendes á vosa disposición moitas ligazóns gratuítas de adestramentos e rutinas diarias e sinxelas para manter o corpo activo, isto axuda a manter a mente ocupada e a sentirnos mellor)
- ✓ Non exceder o uso de videoxogos, pódese poñer un horario e tentar que a maior parte teñan contido educativo.
- ✓ Tamén é bo momento para pasar tempo xuntos, coñecernos aínda máis, xogar (xogos de mesa, de memoria, adiviñas...), facer traballos manuais,....
- ✓ escoitar música (Cancións variadas, de diferentes estilos,...), cantar( podedes xogar ao Karaoke na casa,...), se tendes instrumentos... a tocar!!!.



- ✓ Lectura individual e en familia a modo de contacontos, podedes contarvos historias reais, inventadas (deste xeito faríamos traballar a imaxinación tanto nosa como a dos máis pequenos e a creatividade!!!).
- ✓ Debuxar, pintar e calquera manifestación artística con materiais que teñamos pola casa, incluso unha vez rematadas, podemos colocalas no salón a modo de museo caseiro! (Tamén podedes sacarlle fotografías,...)
- ✓ Non esquezamos a cociña, é momento para poder gozar da elaboración dos pratos cos mais pequenos, temos tempo, tranquilidade e ingredientes non van a faltar!!! (cociña saudábel, receitas divertidas, repostería, colocar a mesa de xeito creativo,...).
- ✓ Despois de traballar, estudar, xogar... tamén podemos darnos un premio en familia, por exemplo: A fin de semana facemos unha visita virtual en familia e DENDE A CASA a MUSEOS!!! (Temos a disposición museos e visitas virtuais: Salón do libro de Pontevedra, Museo Arqueolóxico de Atenas, Louvre de París, Museo do Prado de Madrid, Metropolitano de Nova York,...)
- ✓ A partir do luns 23 estará a disposición unha canle de televisión RTVE con contido educativo para escolares entre 6 e 16 anos “Aprendemos en casa”.

Recomendamos polo menos 30 minutos diarios de lectura e 30 de escritura para reforzar o proceso de lecto-escritura, habilidades básicas e importantes para o correcto desenvolvemento académico.

**Desexando que esta situación se normalice o antes posible, que por suposto conseguiremos entre todos!!!**

**QUERO AGRADECER A TODAS AS FAMILIAS O SEU ESFORZO E COLABORACIÓN.**

Para calquera dúbida, consulta, axuda ou o que precisedes estamos á vosa disposición

Un cordial saúdo e moito ánimo!!!

DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN



**XUNTA DE GALICIA**

CONSELLERÍA DE EDUCACIÓN, UNIVERSIDADE  
E FORMACIÓN PROFESIONAL

DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN

[ceip.bainas@edu.xunta.gal](mailto:ceip.bainas@edu.xunta.gal) ☎ 881 960010