

# EDUCADORES DE EDUCACIÓN ESPECIAL DEL PLA DE LA MESQUITA

## Ciclo de secundaria

Hola chicos y chicas!. Que tal van estos días de confinamiento?. Espero que lo estéis pasando lo mejor posible con la familia, al igual que todas nosotras.

Mucho ánimo chicos/as, que pronto nos vamos a ver en el cole, tened paciencia y estar lo más tranquilos posible, ya que es por nuestro bien el **no salir de casa** y tomar todas las medidas necesarias para evitar contagios dentro de las casas.

Mucha limpieza de la casa, muy importante utilizar jabón constantemente, desinfectar la casa, pomos de las puertas, baños, suelos y superficies donde podamos haber estornudado o apoyado nuestras manos .

No tengáis miedo a lavaros las manos, sobre todo si vais a salir de casa, que sea muy, muy preciso. Importante seguir todas las pautas que os vamos enviando a la web del cole, para pasar mejor estos días diferentes .

### **Consejos que os damos estos días:**

Como estos días estamos todos muy juntos en casa, es posible que surjan conflictos, enfados, desavenencias y agobios por estar encerrados.

Bueno,¿ que podemos hacer si estamos con ansiedad , miedo o nos enfadamos sin motivo importante?.

- 1- Mantener la calma, respirar hondo y escuchar a nuestros familiares que nos dirán, nos aconsejaran y escucharán. Respetar sus decisiones, que ellos saben lo mejor para nosotros/as. Tratarlos con respeto, ellos también tiene sus momentos de angustia de estar encerrados como vosotros/as y mantienen la calma. Tomad ejemplo.
- 2- Utilizar alguna de las técnicas de relajación que os iremos pasando cada semana, a fin de retomar la calma. Tenéis que poner de vuestra parte, porque si no, no funcionará.
- 3- Si no os pudieses calmar de ninguna de las maneras y entrarais en crisis, vuestras familias decidirán lo más adecuado para vosotros, como una pastilla de rescate o en caso más grave a emergencias 112, explicando la situación. Cierto es que, como está la situación de colapso de emergencias, ese tendría que ser uno de los últimos recursos, así evitamos un contagio innecesario del

covid , mejor calmarnos solos en casa y pensar que lo podemos hacer. Ánimo!  
Que vosotros /as podéis.

Muy importante que tengáis rutinas, quehaceres diarios, responsabilidades, por muy pequeñas que sean con la familia. Hay que colaborar en casa, aumentar las responsabilidades como hacerse la cama, asearse la habitación, poner y quitar la mesa, fregar cacharros, etc, dentro de vuestras posibilidades. Hay que arrimar el hombro y no se una carga más para la familia.

## **SEMANA 1: PAUTAS**

Para hacer la semana más llevadera, os proponemos una serie de actividades y tareas, para que vayáis haciéndolas a vuestro ritmo.

Es importante que busquéis unas horas para realizarlas y mantener esas pautas. Si no podéis solos, pedid ayuda a los familiares, que seguro que estará gustosos de ayudaros.

### **PAUTAS DE TRABAJO DEL ASEO PERSONAL Y/O HABITOS**

Mantener todos los días los mismos hábitos de aseo personal , desde que nos levantamos hasta que nos vayamos a dormir, por ejemplo:

- 9h nos levantamos de dormir
- Nos duchamos ( si os gusta más por las mañanas).
- Lavamos la cara, cepillamos los dientes, nos hacemos el pelo .
- Nos cambiamos de ropa, muy importante, un chándal , ropa cómoda, nos ayuda a cambiar nuestro estado.
- Almuerzo
- Arreglamos nuestra habitación ( la ropa sucia a lavar, la cama hecha, los trastos ordenados, etc.) y ya nos ponemos a hacer cosas del cole un rato hasta el final de la mañana ( deberes, tareas, etc que os hayamos mandado).
- A la hora de comer, ayudar a los familiares a poner la mesa, e incluso, que os enseñen como cocinan y así aprendéis.
- Después de comer, ayudar a quitar la mesa, y guardar cosas en la cocina, fregar cacharros, etc.
- Un rato de descanso: ver la tele, un poco de ordenador, leer un cuento, jugar con los hermanos o padres a algún juego de mesa: parchís, cartas, oca, etc.
- Hacer alguna de las actividades propuestas, no académicas, para pasar la tarde , como talleres de cocina, manualidades o relajación.
- Tarde-noche: ducha, nos ponemos el pijama.
- Ponemos la mesa, ayudamos a los familiares a hacer la cena o colaborar con ellos y después quitamos la mesa, guardando las cosas en su sitio.
- Ver un rato de televisión, escuchar música, evitando el ordenador por la noche o el móvil, porque altera mucho y nos costará conciliar el sueño. Mejor cosas relajantes y tranquilas, es por vuestro bien.

- Dormir a horas prudentes, no muy tarde, que aunque estemos sin ir al cole físicamente, sí tenemos cosas que hacer por las mañanas y tenemos que estar despejados y frescos.

Ahora , teniendo este ejemplo, ya cada familia pensareis el vuestro , que pactareis con ellos, para que sea más fácil que lo cumplan.

Es muy importante, que lo que decidáis se cumpla, así os ayudará a mantener esos hábitos tan necesarios, que son mayores y están hormonando, además les ayuda a relajarse las duchas, tanto matutinas como nocturnas.

Si lo veis conveniente, hacéis un horario con ellos y lo dejáis en un lugar visible para ellos y vosotros, a fin de controlar si no cumplen o no, y podáis ver en cada momento que les toca hacer.



## RECETA 1: COCA DE LLANDA

### INGREDIENTES

- 6 Huevos.



- 1 yogurt blanco.



- Azúcar.



- Harina .



- Levadura en polvo de royal.



- Limón



- Aceite de girasol



**Material para cocinar:** 1 bandeja de horno o llanda.



- 1 espátula o lengua de gato.



- 1 varilla de metal para mezclar y/o máquina de batir.



- 1 bol grande donde poner la mezcla.



- Un rallador para el limón.



- Papel para horno.



## COMO LO HACEMOS AHORA?.

1. Preparamos todos los ingredientes en el banco de la cocina y los materiales. Lo primero de todo es enchufar el horno, que caliente arriba y abajo, con una temperatura de 180°C.
2. Cogemos el bol y ahí vamos metiendo: el yogurt, los huevos ( solo la yema, lo naranja), el sobre de royal entero, rayamos la corteza de un limón, sin que toque la parte blanca, si no , amargará y lo mezclamos bien.
3. A parte, al separar las yemas de las clara de los huevos, esas claras se dejan a parte en otro bol, batiéndolo muy bien hasta que se alcen las claras , que al ponerlo boca abajo, no caigan. Las guardamos a un lado.
4. Con el botecito del yogurt ya vacío , ahora lo llenaremos de 3 ingredientes: 1 de aceite de girasol, 2 de azúcar y 3 con harina, poco a poco metiéndolo en el bol donde pusimos el yogurt y los huevos ( la yema solo), mezclándolo muy bien, para que no hayan grumos.
5. Una vez todo bien mezclado, añadimos las claras, poco a poco, con la espátula o lengua de gato, hasta que no quede nada.
6. Cogemos la bandeja o recipiente del horno, le colocamos el papel para que no se pegue , volcamos todo el contenido del bol en la bandeja del horno y le damos un par de golpecitos para que quede todo bien esparcido.
7. Ya lo tenemos listo para meterlo al horno!. Con mucho cuidado, sin quemarse, se mete a mitad altura (segundo hierro, de abajo hacia arriba) y a esperar unos 45 minutos, muy importante SIN ABRIR LA PUERTA.
8. A los 40-45 minutos, si puedes abrirla y comprobar con un palillo, si está hecha o cruda. Si el palillo sale limpio, es que esta ya hecha. Bravo!!.

Podéis hacer fotos de lo que vais haciendo con estas actividades y las colgaremos en la web, si queréis. Venga, campeones que podéis!. Esperamos vuestras fotos !.

## **RELAJACIÓN: RELAJACIÓN PROGRESIVA DE JACOBSON**

Sentarse en una silla confortable, sería ideal que tuviese reposabrazos. También puede hacerse acostándose en una cama.

Ponerse tan cómodo como sea posible (no utilizar zapatos o ropa apretada) y no cruzar las piernas. Hacer una respiración profunda completa; hacerlo lentamente. Otra vez.

Después alternativamente tensamos y relajamos grupos específicos de músculos. Después de tensionar un músculo, este se encontrará más relajado que antes de aplicar la tensión.

Se debe concentrar en la sensación de los músculos, específicamente en el contraste entre la tensión y la relajación. Con el tiempo, se reconocerá la tensión de un músculo específico y de esta manera seremos capaces de reducir esa tensión.

No se deben tensar músculos distintos que el grupo muscular que estamos trabajando en cada paso. No mantener la respiración, apretar los dientes o los ojos. Respirar lentamente y uniformemente y pensar solo en el contraste entre la tensión y la relajación. Cada tensión debe durar unos 10 segundos; cada relajación otros 10 o 15 segundos. Contar "1, 2, 3 ..."

Hacer la secuencia entera una vez al día hasta sentir que se es capaz de controlar las tensiones de los músculos. Hay que ser cuidadoso si se tienen agarrotamientos musculares, huesos rotos, etc que hacen aconsejable consultar previamente con el médico.

1. Manos. Apretar los puños, se tensan y destensan. Los dedos se extienden y se relajan después.
2. Bíceps y tríceps. Los bíceps se tensan (al tensar los bíceps nos aseguramos que no tensamos las manos para ello agitamos las manos antes después relajamos dejándolos reposar en los apoyabrazos. Los tríceps se tensan doblando los brazos en la dirección contraria a la habitual, después se relajan.
3. Hombros. Tirar de ellos hacia atrás (ser cuidadoso con esto) y relajarlos.
4. Cuello (lateral). Con los hombros rectos y relajados, doblar la cabeza lentamente a la derecha hasta donde se pueda, después relajar. Hacer lo mismo a la izquierda.
5. Cuello (hacia adelante). Llevar el mentón hacia el pecho, después relajarlo. (Llevar la cabeza hacia atrás no está recomendado).
6. Boca (extender y retraer). Con la boca abierta, extender la lengua tanto como se pueda y relajar dejándola reposar en la parte de abajo de la boca. Llevar la lengua hasta tan atrás como se pueda en la garganta y relajar.
7. Boca (apertura). Abre la boca cuanto sea posible; cuidado en este punto para no bloquear la mandíbula y relajar.
8. Lengua (paladar y base). Apretar la lengua contra el paladar y después relajar. Apretarla contra la base de la boca y relajar.

9. Ojos. Abrirlos tanto como sea posible y relajar. Estar seguros de que quedan completamente relajados, los ojos, la frente y la nariz después de cada tensión.
10. Respiración. Respira tan profundamente como sea posible; y entonces toma un poquito más; espira y respira normalmente durante 15 segundos. Después espira echando todo el aire que sea posible; entonces espira un poco más; respira y espira normalmente durante 15 segundos.
11. Espalda. Con los hombros apoyados en el respaldo de la silla, tirar tu cuerpo hacia adelante de manera que la espalda quede arqueada; relajar. Ser cuidadoso con esto.
12. Glúteos. Tensa y eleva la pelvis fuera de la silla; relajar. Aprieta las nalgas contra la silla; relajar.
13. Muslos. Extender las piernas y elevarlas 10 cm. No tenses el estómago; relajar. Apretar los pies en el suelo; relajar.
14. Estómago. Tirar de él hacia dentro tanto como sea posible; relajar completamente. Tirar del estómago hacia afuera; relajar.
15. Pies. Apretar los dedos (sin elevar las piernas); relajar. Apuntar con los dedos hacia arriba tanto como sea posible; relajar.

## **MANUALIDAD**

### **Idea: daros ánimos entre vosotros.**

Pintando en la superficie que queráis: folio, cartulina, tela., con las pinturas que queráis o tengáis a mano, un dibujo en el que deis ánimos a todos vuestros compañeros del cole, con frases, dibujos, siluetas recortadas de revistas o periódicos, lo que tengáis a mano.

Podéis utilizar palabras como: mucho ánimo, todo irá bien, yo me quedo en casa, pronto nos vemos..... a libre elección chicos/cas.

Igual que con las anteriores, si os apetece compartir estas imágenes, enviádnoslas por correo electrónico y las subiremos a la web del cole. Venga!, ponedle mucha imaginación!.



El correo del colegio es el siguiente: [46017717@gva.es](mailto:46017717@gva.es)