

1. Establir un horari i una rutina diària

- Marcar una hora per a alçar-se i ficar-se al llit.
- Revisar les tasques escolars enviades pel professorat diàriament.
- Establir un horari per a fer aquestes tasques. És important que els xiquets/es sàpiguen el que s'espera d'ells/elles i que una vegada que finalitzen la feina tindran temps lliure.
- S'ha d'aprofitar el temps de la feina escolar i seguir les recomanacions dels professors/es.
- Fixar un temps per a l'ordre i neteja de la seua habitació i el lloc de jocs. Ells/elles també s'han de responsabilitzar d'aquestes tasques diàries.

2. Gestionar el temps d'oci

- Controlar el temps d'ús de dispositius electrònics i videojocs. Poden tindre un temps de TV o videojocs, però en cap cas el temps pot ocupar el doble de les setmanes anteriors.
- Fomentar la lectura i la escriptura.
- Fomentar activitats com dibuixar, escriure, jocs de taula, ballar, tocar instruments, escoltar música, pintar mandales, manualitats...
- Dedicar temps per a estar en família i comunicar-se amb altres familiars que no estan amb nosaltres.

#joemquedeacasa RECOMANACIONS PER A ALUMNAT I FAMÍLIES



**SERVEI
PSICOPEDAGÒGIC
ESCOLAR V-14
Quart de Poblet**



3. Exercici físic i alimentació

Es recomana l'exercici per mantindre el benestar físic i emocional:

- Als xicotets de la casa els anirà bé un poc d'activitat física per a consumir l'excés d'energia.
- Es pot fer una taula d'exercicis.
- Pujar i baixar escales.
- Fer tasques de casa (netejar, organitzar...).
- Alçar-se i caminar cada cert temps.

4. Socialitzar

-Dedicar temps cada dia per a comunicar-se amb familiars i amics/gues (cridades de telèfon, vídeo-cridades individuals o en grup, missatges...).

-En aquest temps, evitar parlar o enviar missatges sobre el coronavirus, interessar-se per l'altra persona i comptar com ens sentim.

5. Intentar valorar aspectes positius.

- Temps per al descans.
- Avançar treball endarrerit.
- Aprendre a fer una cosa nova.
- No veure molt les notícies a la TV, la informació massiva ens pot posar més nerviosos/es.
- És important mantindre les recomanacions sanitàries com ara: rentar-se les mans constantment, no tocar-se la cara, tossir sota el colze, respectar l'espai entre persones...



És molt important donar tranquil.litat als xiquets/es perquè...

“tot anirà bé”

- Transmetre la nostra conformitat amb la situació i l'alegria per poder estar amb ells/elles més temps de l'habitual.
- Cuidar la salut mental, i si tenim pensaments catastrofistes, negatius o estem nerviosos i angoixats pel sobre esforç de treball que suposa fer-se càrrec dels xiquets/es a tota hora, hem de parlar amb persones amb les quals puguem esplaïar-nos per tindre una visió realista, perquè els xiquets detectaran la nostra preocupació.
- Al llarg del dia com a pares i mares és molt important reservar algun espai i algun temps per a nosaltres individualment que tots han de respectar, especialment si treballem des de casa.
- Es pot practicar ioga o meditació per a calmar el nostre cos i la nostra ment.