

Recomanacions i orientacions de l'equip d'orientació a les famílies del CEIP L'Albea

Davant la difícil situació que estem passant, voldríem donar-vos orientacions que us puguen ser útils en estos dies en què continuem en confinament, sabent que cada xiquet i cada família es diferent, però hi ha coses que poden ajudar. Confiem en els vostre criteri, i sabem que moltes d'elles ja les porteu a terme, però no està de més fer un record.

☺ Intenteu transmetre als xiquets i xiquetes **CALMA, CONFIANÇA I SEGURETAT**. Si vosaltres esteu calmats ells estaran tranquils: les emocions es contagien.

☺ Es molt important que els pares tinguem **AUTOCURA**. La salut és una qüestió personal. Dedica un temps per a desconnectar: Busca un temps per a tu i per a fer coses es que et recarreguen les piles (escoltar música, llegir, fer exercici físic): si tu no estàs be no podràs afrontar la situació amb força.

☺ Planifiqueu en família les **RUTINES DIÀRIES**. les rutines permeten anticipar qué passar després i ajuden a estar tranquils. Ho podeu fer amb un horari amb fotos i/o dibuixos. Cal deixar moments en l'horari per a que xiquets i xiquetes puguen triar el que volen fer.

☺ Impliqueu els xiquets i xiquetes tes en les **TASQUES DE CASA**. Incloeu estes tasques dins de l'horari de les rutines diàries. Cal que es senten útils i responsables (valoreu més l'esforç que el resultat de les tasques).

☺ Podeu idear el **MENÚ SETMANAL** amb ells (cal que siga un menú variat i nutritiu) i que us ajuden a preparar alguna recepta; treballem moltes coses en estes tasques: vocabulari, memòria, atenció, espera...)

☺ Establiu una bona **RUTINA DE SON**, es recomana que puguen dormir unes 9 ó 10 hores diàries

☺ No oblideu fer **EXERCICI FÍSIC** cada dia: ballar, saltar, córrer.... Hi ha molts vídeos que us poden ajudar.

☺ Podeu ficar un lloc a la casa per a penjar **MISSATGES** (dibuixos, frases...) de com us sentiu en estos dies. Frases d'ànim, d'agraïments, propostes per a fer i que quedar en alguns moments del dia per a llegir-los.



Estaria bé fer un **DIARI** d'estos dies. Podeu dibuixar, escriure, fer un collage i aprofitar per a parlar de les emocions que estan sentint estos dies (por, tristesa, coses que els han fet feliços...), el podeu fer en família o cada xiquet individualment.

Cal augmentar la **TOLERÀNCIA**. Elaborar unes normes de convivència. En positiu, per exemple: cuidar dels demés, dir el que em molesta de manera amable, cuidar les coses, cuidar les mascotes. Si hi ha baralles, reptes, desobediència, intenteu que siguen ells els qui busquen solucions per a evitar aquestes situacions. Ús pot sorprendre el responsable que poden ser.

També es positiu crear un **ESPAI DE CALMA** a casa amb coixins, música o aquelles coses que us calmen tant al menuts com al adults. Ací podeu resoldre conflictes, buscar solucions, estar a soles quan algú ho necessite. Fiqueu-li un nom i aneu a soles o en grup quan ho necessiteu.



Cal que els xiquets continuen tenint **CONTACTE** amb els familiars i amics, evidentment via telefònica o amb Skype.

Intenteu evitar que els xiquets passen moltes hores connectats tant a **TABLETES I MÒBIL** com a la TV. Com que pel matí tindran més ganes, aprofiteu per a que facen les tasques escolars a eixes hores i deixeu l'ús dels aparells electrònics un temps per la vesprada.

Cada situació familiar és diferent, i algunes més difícils, però aprofiteu per a **ESTAR AMB ELS VOSTRES FILLS I FILLES**, per a jugar, escoltar música, fer manualitats, experiments, compartir experiències, veure fotos... Planifiqueu situacions especials algun dia a la setmana per a motivar-los i il·lusionar-los (fer pizza, veure una pel·lícula, improvisar un ball) i fiqueu-ho a la vostra **agenda - horari** setmanal.

No esteu tot el dia pendents de les **NOTÍCIES** i menys davant dels xiquets. Cal informar-los però sense almar o crear angoixes. Si estem angoixat, els ho estaran.

La **INFORMACIÓ** que els doneu cal que siga veraç, realista, però adaptada al seu llenguatge i coneixement de la realitat.

I per suposat no els doneu **FALSES EXPECTATIVES** de que açò és "cosa d'unes dies". No sabem quan podrem normalitzar la nostra vida, segur que amb l'esforç de tots, aviat; però és el nostre deure quedar-se en casa mentre les autoritats sanitàries no diguen el contrari. Els hem d'explicar que açò és bo per a la nostra salut i per a la salut de la població més vulnerable (com ara els avis).

I per favor, sabem que ara és difícil, però intenteu somriure, fer coses divertides, es important mantenir un estat d'ànim positiu.






Ànim, Açò també passarà. Cuideu-vos!!!!

Atentament,

L'Equip del Servei Psicopedagògic Escolar, C-04

(Contacteu amb ell per correu gasco_rub@gva.es o mitjançant el tutor o tutora dels vostres fills o filles).

Exemple d'agenda de rutines diàries Cal adaptar les rutines a les necessitats de les diferents edats i a cada família. Podeu ficar noms divertits i creatius a les rutines.

	DILLUNS		DIMARTS
9:00 a 10:00	Amunt dormilecs Ens fiquen guapos A desdejunar!! 		Amunt dormilecs Ens fiquen guapos A desdejunar!! 
10:00 a 12:00	Anem a aprendre 		Anem a aprendre 
12:00 a 13:00	A moure l'esquelet 		A moure l'esquelet 
13:00 a 15:00	Fem cuineta Ajudem a preparar el dinar Parem taula Ens rentem les dents 		Fem cuineta Ajudem a preparar el dinar Parem taula Ens rentem les dents 
15:00 a 16:00	Descasem 		Descasem 
16:00 a 17:00	Llegim i fem el diari		Llegim i fem el diari
17:00 a 18:00	Berenar Fer el que mes m'agrada (jugar, veure la tele, tablet...)		Berenar Fer el que mes m'agrada (jugar, veure la tele, tablet...)
18:30 19:30	Jocs en família 		Taller de cuina: fem pizza 
19:30 a 20:00	Bany relaxant		Bany relaxant
20:00 -21:00	Fem el sopar Parem taula		Fem el sopar Parem taula
21:00 a 22:00	Ens rentem les dents Un conte i a dormir		Ens rentem les dents Un conte i a dormir