RUTINAS EN CASA CON NUESTROS HIJOS E HIJAS

Nos organizamos el horario semanal con nuestros hijos e hijas como si fuera el horario de clases del cole, diferenciando el fin de semana del resto de días

Intentamos hacerlo con ellos y ellas, tengamos en "nuestra cabeza" que lo importante es tener una rutina de trabajo, que lo hacemos también los mayores, que no lo vean como algo impuesto

Lo hacemos para organizarnos como familia y para convivir lo mejor posible

El horario se puede realizar en una cartulina, folio, cartón y lo colgamos en la cocina, "como centro de operaciones" de nuestro hogar

HORARIO Y RUTINAS DIARIAS

TIEMPOS DE ALIMENTACIÓN

Desayuno / almuerzo / comida / merienda / cena

Diseñamos con nuestros hijos e hijas los menús diarios o semanales (depende de la edad)

Cocinamos juntos, según las edades

Se visten y asean como si fuesen a ir al cole
Es importante no llevar la misma ropa por el día que por la noche para mantener rutinas y tiempos

TAREAS DE LA CASA

Arreglan su habitación
Colaboran en poner la mesa, plegar ropa, limpiar su habitación, ...

OCIO

Manualidades, dibujo, música, leer leer

Televisión/pantallas, les limitamos el tiempo de exposición, se pacta con ellos y ellas, compartimos el tiempo de visionado con nuestros hijos

Juegos de mesa y on-line familiares

TRABAJO DEL COLE

Les preparamos un espacio con luz, tranquilidad,...

Seguirán el horario de "clase" que hemos preparado conjuntamente

En el rato "recreo" ,descansan, juegan y almuerzan

ACTIVIDAD FÍSICA

Bailamos, hacemos un circuito en casa, saltamos,...

Buscamos en la TV, apps...

GOBIERNO DE ARAGON

ORIENTACIONES FAMILIARES PARA LOS DÍAS "SIN COLE"

CONEXIÓN CON EL MUNDO

Los niños y niñas no son ajenos a los que estamos viviendo los adultos, han podido incluso ya conocer este virus de cerca, así que es fundamental explicarles lo que está ocurriendo a nivel adecuado a su edad.

Hay cuentos e historias ya disponibles adaptadas a diferentes edades, para ello, compartiremos la historia con nuestro hijo o hija e iremos respondiendo a los que nos vayan preguntando, con calma, reconociendo si no sabemos algo pero aclarándoles que vamos a buscar las respuestas porque hay muchas personas expertas que están trabajando mucho para poder resolver esta enfermedad.

SALUD EMOCIONAL

Si les hablamos sobre nuestras propias emociones y los niños y niñas nos cuentan las suyas, sabremos cómo se sienten, las aceptaremos y les facilitaremos que las expresen, puede ser con muñecos, dibujos, cuentos; todo ello en función de su edad.

Cuando mantenemos contacto con nuestra familia y los amigos y amigas, con video-llamadas si esto es posible, nos comunicamos mejor porque "nos vemos, abrazamos y besamos": Nos sentimos más cerca y esto nos carga "las baterías emocionales", tan necesarias estos días.

Hagamos algo divertido juntos todos los días, por lo menos un ratito, puede ser cualquier actividad compartida de juegos de mesa, adivinanzas, chistes...

Si les hablamos de la responsabilidad social y la solidaridad, desarrollarán valores que nos hacen a todos mejores. En este sentido hay muchas iniciativas que conocer y si nos interesa y podemos participar.

GOBIERNO DE ARAGON

Orientaciones para desarrollar mi trabajo personal del IES durante la cuarentena

La actual situación de confinamiento va a generarte algunas dudas respecto a cómo afrontarla. Recluirte en casa y enfrentarte sola/solo al aprendizaje es una gran oportunidad para ponerte a prueba.
Los consejos que te brindamos pretenden ayudarte en esta tarea y hacerle frente con la mayor seguridad posible. No estás sola/solo, estás conectada con muchas otras personas que viven tu misma situación. Apóyate en quienes saben, que van a estar a tu lado, aunque sea de forma virtual.

¡Ánimo, lo conseguirás! #YoMeQuedoEnCasa

ORGANIZACIÓN

PLANIFICACIÓN

- Sigue el horario de clases del instituto y haz los ejercicios/repasa/estudia como si estuvieras en clase.
- Consulta las plataformas y utiliza tu agenda escolar u horario semanal escrito para saber lo que tienes que hacer.
- Consulta con “tus profes” las dudas (mail o plataforma) que tengas.

MÉTODO DE ESTUDIO

- Lee de forma comprensiva, analiza, capta lo esencial y organiza la información más importante. Memoriza al final.
- Utiliza las estrategias que mejor te ayuden a organizar la información y a memorizar (resúmenes, esquemas, mapas mentales, fichas...).
- Utiliza recursos de la red (internet)

CONDICIONES AMBIENTALES

- Mobiliario adecuado
- Luz
- Tranquilidad
- Materiales necesarios
- Sin distractores

OTRAS CUESTIONES

- Cuida tu salud física (higiene, ejercicio, come y duerme bien) y emocional (habla sobre cómo te sientes)
- Utiliza adecuadamente tu tiempo de ocio (relacionarse, leer, escuchar música, ver películas/series, hablar con otras personas, silencio...)
- Haz balance de todo lo positivo del día

TIEMPO DE ESTUDIO Alterna estudio y descanso de forma equilibrada, como en el IES

GOBIERNO DE ARAGON

PLANIFICA TU TRABAJO
ESTABLECE RUTINAS

#YoMeQuedoEnCasa

EL HORARIO ES ORIENTATIVO PERO TE AYUDARÁ A GESTIONAR TU TIEMPO

- PLANIFICA CUÁNDO VAS A REALIZAR LAS TAREAS QUE TE PROPONEN TUS PROFESORES Y PROFESORAS.
- INTENTA PROGRAMAR A PRIMERA HORA AQUELLAS TAREAS QUE TE SUPONEN UN MAYOR ESFUERZO
- TAN IMPORTANTE ES REALIZAR ACTIVIDADES COMO DESCANSAR
- ELIGE UN MOMENTO DEL DÍA PARA DAR LAS GRACIAS O DECIR AQUELLO QUE MÁS TE GUSTA DE LAS PERSONAS CON LAS QUE CONVIVES, TUS SERES QUERIDOS Y AMISTADES
- TEN EN CUENTA TUS AFICIONES Y EL HORARIO DE TU FAMILIA,
- INCLUYE ACTIVIDAD FÍSICA DENTRO DE TU HORARIO. PUEDE SER BAILAR, SALTAR O HACER ESTIRAMIENTOS.
- RECUERDA QUE LA CORRESPONSABILIDAD TAMBIÉN ES IMPORTANTE: PARTICIPA EN LAS TAREAS DE CASA

GOBIERNO DE ARAGON

EJEMPLO

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
10-10:45	Ortografía pág 20-21	Ortografía pág 22-23-24	Ortografía pág 25-26	Escribo un cuento	Escribo un cuento
10:45-11:30	Literacy Vídeo 1	Lectura	Literacy Vídeo 2	Lectura	Literacy Vídeo 3
DESCANSO	Hablo con mi familia, llamo por teléfono a mis amigos/as y seres queridos				
12:15-13	Matemáticas Ej 2-3-4 pág 120 Problm 1-2-3	Lengua Diario	Matemáticas Ej 5-6 pág 120 Problm 4-5-6	Lengua Diario	Matemáticas Ej 1-2-3 pág 12 Problm 7-8-9
COMIDA	Colaboro en la tarea de hacer la comida, poner y quitar la mesa				
DESCANSO	Hablo con mi familia y amigos, juego, veo la televisión				
16-16:45	C. Naturales Trabajo investigación Cuerpo Humano	CSociales Trabajo investigación Los romanos	C. Naturales Trabajo investigación Cuerpo Humano	CSociales Trabajo investigación Los romanos	Música
MERIENDA					
17:30-18:15	HAGO EJERCICIO /BAILO				
18:15-19:30	MANUALIDADES, PINTO, TOCO UN INSTRUMENTO, RECOJO HABITACIÓN				
DUCHA	DUCHA				
20:00	SALGO CON MI FAMILIA A APLAUDIR AL BALCÓN				
CENA	Colaboro en la tarea de hacer la cena, poner y quitar la mesa				

PRUEBA A HACER TU HORARIO

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES

GOBIERNO DE ARAGON

Convivir en familia durante el confinamiento

Durante la cuarentena vamos a estar mucho tiempo juntos en un espacio más o menos reducido. Recluirnos todos juntos en casa conlleva momentos de tensión, pero también constituye una gran oportunidad de mejorar la convivencia. Podemos plantear esta situación como una "prueba" que nos hará más fuertes como familia.

Os proponemos algunas estrategias sencillas de organizar para que las pongáis en práctica. Y no olvidéis que sois creativos y podéis desarrollar vuestras propias ideas

#YoMeQuedoEnCasa

¡ En marcha!

CONVIVIENDO

RUTINAS

- **Organizamos rutinas (higiene, alimentación, tareas domésticas, trabajo personal, actividad física, ocio) para normalizar la situación y evitar estar constantemente pensando en “que estamos encerrados”.**
- **Respetamos tiempos y lugares de uso individual (momentos para cada cual, la propia habitación) y de uso común que favorezcan tanto la intimidad como la socialización familiar.**

CREAMOS FAMILIA

- **Estar juntos y juntas nos ayuda a establecer lazos entre nosotros, a comunicarnos, a descubrirnos, a afrontar adversidades. Esto nos fortalece como familia.**

APRENDEMOS JUNTOS

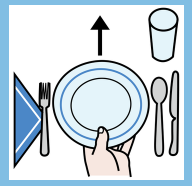
- **Hablar sobre la pandemia que vivimos, aclarar dudas, opinar sobre la información que recibimos y ser críticos con la misma, descubrir juntos... nos ayuda a comprender, pero también a fomentar el diálogo y a mejorar la comunicación familiar.**

NOS CUIDAMOS

- **No sólo la salud física sino, sobre todo, la emocional habla sobre cómo nos sentimos. Nos apoyamos mutuamente, mantenemos expectativas positivas, focalizamos en el beneficio del aislamiento para todos y lo importante que es nuestro confinamiento, en suma, NOS EMPODERAMOS. Mantenemos contacto por teléfono, on line.. con nuestros seres queridos y les hacemos ver lo que les queremos y echamos de menos.**

GOBIERNO DE ARAGON

PON Y QUITA LA MESA



A todos nos gusta sentarnos a una mesa preparada para disfrutar de la comida, pero alguien tiene que hacerlo. Dispón en la mesa todo lo necesario para comer. Después habrá que recoger y limpiar.

AYUDA A HACER LA LISTA DE LA COMPRA. VE A COMPRAR

Puedes comprobar qué falta mirando la despensa y la nevera. Puedes escribir la lista de la compra con la ayuda de algún familiar. Si tienes más edad, puedes ir a hacer la compra.

COCINA. HAZ LA COMIDA Y/O CENA

Busca una receta fácil o una que te apetezca probar. Comprueba que tienes los ingredientes necesarios y sigue las instrucciones. Ten mucho cuidado con el horno, aceite o agua caliente.

RECOGE LOS JUGUETES Y DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS

Debe haber momentos de diversión y entretenimiento, pero después tienes que recoger los juguetes, pinturas, consolas, videojuegos, ...

RIEGA Y CUIDA LAS PLANTAS Y LOS ANIMALES

Puede que en tu casa haya plantas que necesitan cuidados, más ahora que ha llegado la primavera. También tus animales de compañía necesitan atención.

FOMENTO DE LA CORRESPONSABILIDAD

La Asesoría de Igualdad del Departamento de Educación, Cultura y Deporte del Gobierno de Aragón te anima a ser corresponsable.

Corresponsabilidad: Responsablidad compartida de una situación entre dos o más personas.

Tal vez, además de hacer las tareas escolares y tener en cuenta tu cuidado personal (aseo y algo de ejercicio) en estos momentos te preguntes:

¿QUÉ PUEDO HACER EN CASA?

Con pequeñas modificaciones y adaptaciones, estas tareas son aptas para cualquier persona de entre 3 y 100 años. Seguramente ya haces muchas de ellas; atrévete con otras.

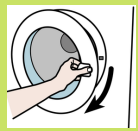
Tenemos que aprender a cuidarnos y aprender a cuidar de los demás. De esta situación saldremos con más madurez y autonomía.

GOBIERNO DE ARAGON

HAZ LA CAMA, LIMPIA Y ORDENA TU CUARTO

Es buen momento para revisar el armario y ordenarlo. También puedes darle una vuelta a la decoración de tu dormitorio.

PON LA LAVADORA Y TIENDE. DOBLA LA ROPA Y RECOGELA. PLANCHA



Dependiendo de tu edad, puedes hacer alguna o todas estas tareas. Si te decides a planchar, presta atención a no quemarte.

COSE ESE BOTÓN O ESE PEQUEÑO DESCOSIDO

Seguro que tienes algún calcetín con agujeros, una camiseta ligeramente descosida... Coge aguja, hilo y dedal. Es cuestión de coser y cantar.

CUIDA DE TU HERMANO/A PEQUEÑO /A

Quizás los mayores tengan que salir a trabajar o lo hagan desde casa. Cuida a los peques: cámbiales el pañal, ayúdales a vestirse, enséñales a atarse los cordones, juega con ellos/ellas, dales mimos...

LLAMA A TUS ABUELOS PARA PREGUNTAR COMO ESTÁN

No puedes visitarlos, pero llámalos para ver qué tal están o para darles conversación. Las personas mayores necesitan que seas responsable pero también de tu cariño.

RECUERDA A LOS QUE TE RODEAN CUANTO LOS QUIERES

Vais a pasar mucho tiempo en casa y puede que os enfadéis; es normal. Ahora hay factores que afectan a la convivencia, pero siempre tienes que mostrar respeto y tolerancia.