

EQUIPO DE ORIENTACIÓN EDUCATIVA DEL CEIP MAYOR ZARAGOZA:

Buenas tardes familia,

Antes de que penséis que vamos a incrementar todo el trabajo que ya parece acumularse, aclarar que solo vamos a intentar ayudar y mantener unos ejercicios mínimos para el desarrollo de los procesos que normalmente entrenamos con ellos. Buscaremos que les resulten agradables.

LUNES 16 DE MARZO:

Si no lo habéis hecho ya, lo más importante es planificarse, eso facilita generar autonomía y liberar a los demás para atender en otro lugar, disfrutar de tiempos personales, descansos, rentabilizar el tiempo de trabajo, repartir tareas, etc.

-Debemos establecer las rutinas diarias (la familia con los niños/as), mediante un calendario semanal.

Para no sobrecargar a los padres, máxime si están trabajando, deben tenerse en cuenta: los horarios de trabajo escolar, ayuda en las actividades de organización de la casa, descanso, actividades de distracción y juego (juegos de mesa, manualidades, películas, cocina, ordenador....dependiendo de los intereses del alumnado).

PLATILLA POSIBLE:

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
8-9							
9-14 HORARIO ESCOLAR (11:00- 11:30. EF)							
14-15							
15-16							
16-17							
17-18							
18-19							
19-20							
20-21							
21-22							

-Para la organización de las tareas indicadas por I@s maestr@s (“deberes”) aconsejamos las siguientes instrucciones:

1º.-Escribe en un folio todas las tareas que llegan a IPASEN (o wasap del grupo clase). Recomendamos un folio para cada asignatura.

Puede que en los próximos días los envíos sean de tareas para la semana, no para un único día. Todo dependerá de la fluidez con la que se pueda utilizar IPASEN.

En ese folio apunta la fecha cuándo hagas cada tarea. Hacerle una marca es como darte un premio a ti mismo cuando vas terminando deberes.

2º.- ¿Con cuál empiezo? Haz tareas siguiendo el horario que tendrías si siguieses asistiendo a colegio. Tu horario te puede orientar sobre qué libro y ejercicios coger primero. Lee de la materia que te tocaría al menos un poco; aunque no tengas deberes asignados.

¿Qué hago si no entiendo algo y no están mis padres para ayudarme? Si necesitas que te expliquen alguna materia, en un principio tendrás que dejar esos ejercicios para los momentos en los que tu familia tenga disponibilidad (p.e. suele ser un mal momento las 13:00, ya que estarán empezando a preparar la comida; si están trabajando necesitarás dejar esa parte para la tarde). Tu familia siempre puede contactar con tus maestr@s si no saben cómo ayudarte (comunicaciones de IPASEN y correos electrónicos que algunos han facilitado).

3º.-Los tiempos de trabajo deben tener en cuenta cierto cambio de actividad cada 40 minutos (si te sueles cansar pronto y perder la concentración, puede ser necesaria una pequeña parada a los 30 minutos). En el cole, el cambio de materia o tipo de tareas que organiza el profesorado, ya tiene en cuenta esa curva de atención y que necesitamos parar unos 15 minutos para volver a concentrarnos.

En esos descansos NO empieces a ver tele, coger el móvil o Play, ya que con todo eso después es difícil dejar de jugar y volver a tarea. Veamos la siguiente propuesta:

4º.- Para el recreo de 30 minutos, recomendamos alguna actividad física. Puede ser divertido y muy aconsejable para el equilibrio emocional, bailar en familia, más individualmente imitar a nuestro cantante preferido, seguir un tutorial de ejercicio en casa, inventar ejercicios para estirar, hacer sentadillas, abdominales, relajación, etc.

Todo flexible, puesto que las circunstancias de cada familia son particulares.