

Queridas familias, iniciamos un periodo complicado de permanencia en nuestros hogares como consecuencia de las medidas establecidas para combatir el virus COVID-19. Como previsión a lo que se avecinaba, el viernes mandé material de trabajo para estos días. Hay tarea tanto de lectoescritura como de mates. En el documento anexo os doy algunas recomendaciones para organizar las actividades a desarrollar en casa para estos días.

La forma de organizarla: **establecer las rutinas diarias (la familia con los niños/as), mediante un calendario semanal.** Para no sobrecargar a los padres (sobre todo si estáis 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 de vuestros hijos).

PLANTILLA POSIBLE:

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	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 establecer la rutina de trabajo, intentad en la medida de lo posible que la rutina sea lo más parecida a lo que hacemos normalmente en el cole, aprovechando las primeras horas de la mañana para realizar las tareas que requieran de más concentración y atención.

Los tiempos de trabajo deben tener en cuenta cierto cambio de actividad cada 40 minutos (se suelen cansar pronto y perder la concentración, pudiendo ser necesaria una pequeña parada a los 30 minutos, pero no más de 15 min).

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

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.

En cuanto a las tareas, sería recomendable que todos los días hicieran tareas tanto de lectoescritura como de mates, intercalando actividades de escritura/lectura, cálculo y resolución de problemas con otras que requieran menos grado de concentración (coloreo de palabras iguales al modelo, completar palabras, actividades de numeración).

En días sucesivos os iré informando de páginas webs que podéis visitar y de más actividades a realizar con vuestros hijos, para que dichas tareas sean más atractivas y lúdicas para ellos.