

Queridas familias:

Empezamos una nueva semana.

Os continúo recordando que las actividades las podéis desarrollar en los cuadernos o realizando los diferentes juegos. Siempre teniendo en cuenta vuestras posibilidades y circunstancias, en ningún momento quiero que sean un aspecto de conflicto en casa, debe ser algo ameno y divertido, y complementario a lo que estáis realizando diariamente en casa.

Continuar diciendo que me mandéis fotos, escaneo de la tarea o comentario del juego que esté realizando vuestro/a hijo/a, al correo electrónico que os facilité, para poder ir ajustando las actuaciones lo máximo posible a las necesidades que vaya presentado vuestro/a hijo/a y poder llevar un seguimiento. También podéis utilizar el apartado comunicaciones de IPasen para contactar conmigo.

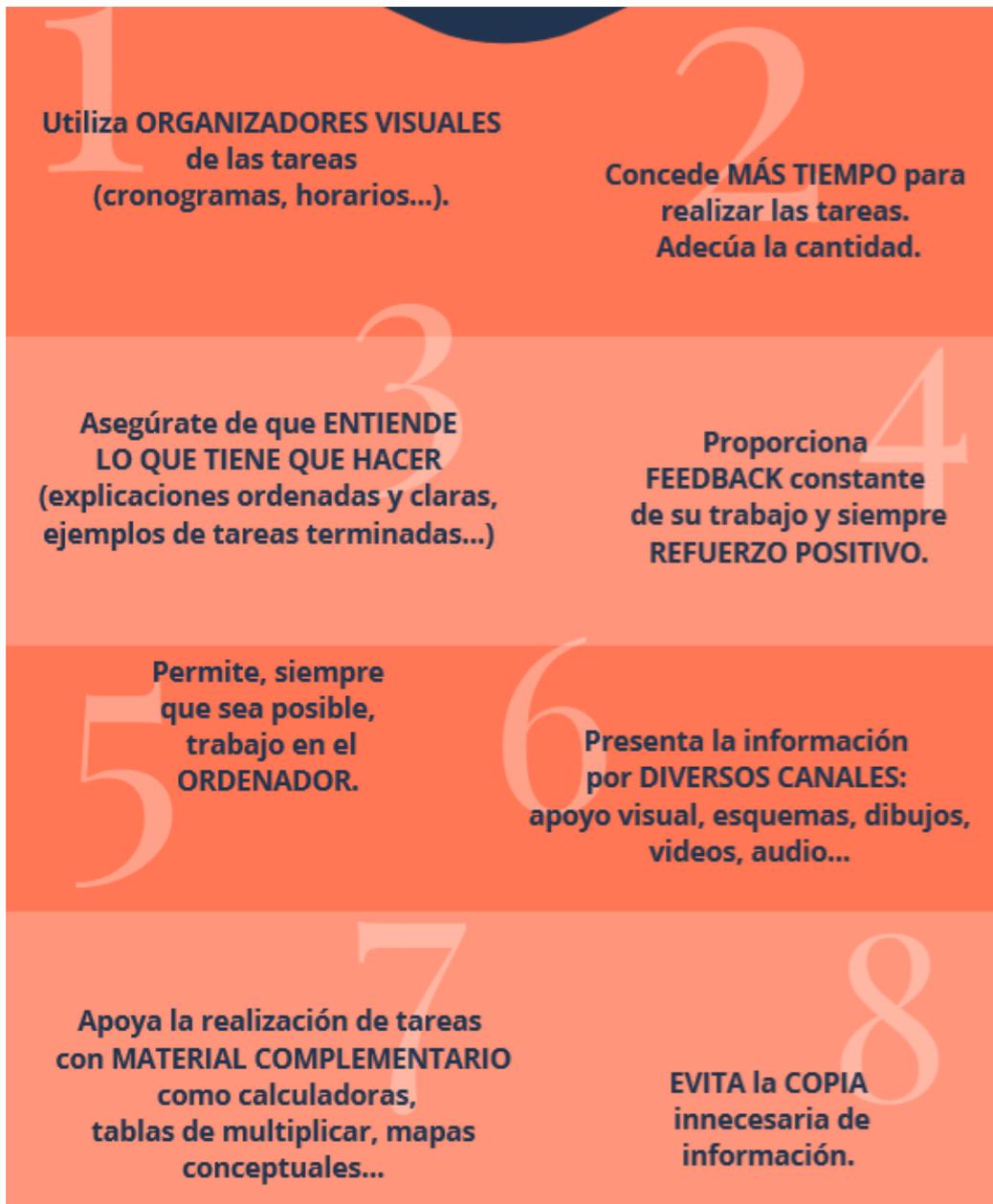
Os lo recuerdo:

[mz.pilar.ae@gmail.com](mailto:mz.pilar.ae@gmail.com)

Aquí tenéis las páginas web para que cada semana las tengáis presentes y podáis consultar, repasar y divertirse de otra forma, sin olvidar las ya dadas anteriormente:

- <https://www.mundoprimaria.com>
- <https://juegosinfantiles.bosquedefantasias.com>
- [www.blogunmundoespecial.blogspot.com](http://www.blogunmundoespecial.blogspot.com) .
- <https://familiaycole.com/>
- <https://imageneseducativas.es>

Adjunto una serie de indicaciones a tener en cuenta a la hora de realizar las diferentes tareas escolares diarias.



Dado el momento que estamos viviendo, para el que no estamos preparados los adultos y mucho menos los niños, me ha parecido interesante adjuntar estos consejos, destinados a los adultos sobre cómo afrontar esta situación. Espero os sirva de ayuda.

### **Cuidarse para poder cuidar. Mamácoach**

**Alodia Tiestos**, [Mamácoach](#) nos trae unos valiosos consejos para estos días extraños en los que estamos inmersos. Alodia es **coach** y formadora de familias en **disciplina positiva**. Además, también es mamá. Ha preparado este texto para ayudarnos a afrontar con otra perspectiva estos días.

Os lo dejamos:

Son tiempos en los que los adultos tenemos muchas preocupaciones y oscilamos mucho emocionalmente. Los bebés y los niñ@s, se contagian con nuestras emociones, pero les cuesta gestionarlas, y al tener cerebros inmaduros necesitan que les ayudemos a regular sus emociones aportándoles calma.

Si queremos un **ambiente tranquilo**, al menos gran parte del día, y poder ayudarnos y ayudarles a gestionar esta situación nueva y desconcertante, es importante que nos dediquemos **un ratito de tiempo a nosotr@s** y así poder tener esa calma.

**Jane Nelsen**, la autora de los libros de Disciplina Positiva, dice esto:

**Para poder cuidar y educar a  
nuestros hijos, primero  
debemos cuidarnos a  
nosotros mismos.**

A diario nos dejamos para lo último, olvidamos nuestras necesidades en pro de miles de obligaciones y tareas, y solemos acabar el día agotados. Nuestras emociones están a flor de piel y es sencillo explotar y educar desde nuestro estado de ánimo en lugar de hacer **una pausa para reflexionar** y actuar con toda nuestra sabiduría.

Teniendo en cuenta la difícil situación de muchas familias, en las que hay que atender a los niños, ayudarles con los deberes, recoger la casa, comprar, preparar las comidas, tele-trabajar, ... aquí se plantean algunas sugerencias:

- Establecer una rutina, flexible, en la que haya turnos para el cuidado de los niños y para trabajar.
- Acordar tiempos de autocuidado para cada adulto (a solas).
- Reconocer cuando estemos sobrecargados para pedir ayuda.

- Hacer una lista de opciones que nos ayuden a animarnos con los peques, como cantar canciones, bailar, hacer teatro, .....
- Aceptar que habrá momentos bonitos de conexión, de juego, de tiempo en familia, y también alguno de saturación y nerviosismo.
- Poner nombre a nuestras emociones y buscar la forma de expresar esa emoción: hablando, riendo, llorando...
- Cuando nuestra reacción no sea la que nos hubiera gustado, buscar la reconciliación y explicar a los niños que la razón de esa reacción ha sido nuestra emoción.
- Cerrar el día recordando los mejores momentos.

Siempre a vuestra disposición para cualquier duda que pueda surgir.

Un cordial saludo

Pilar

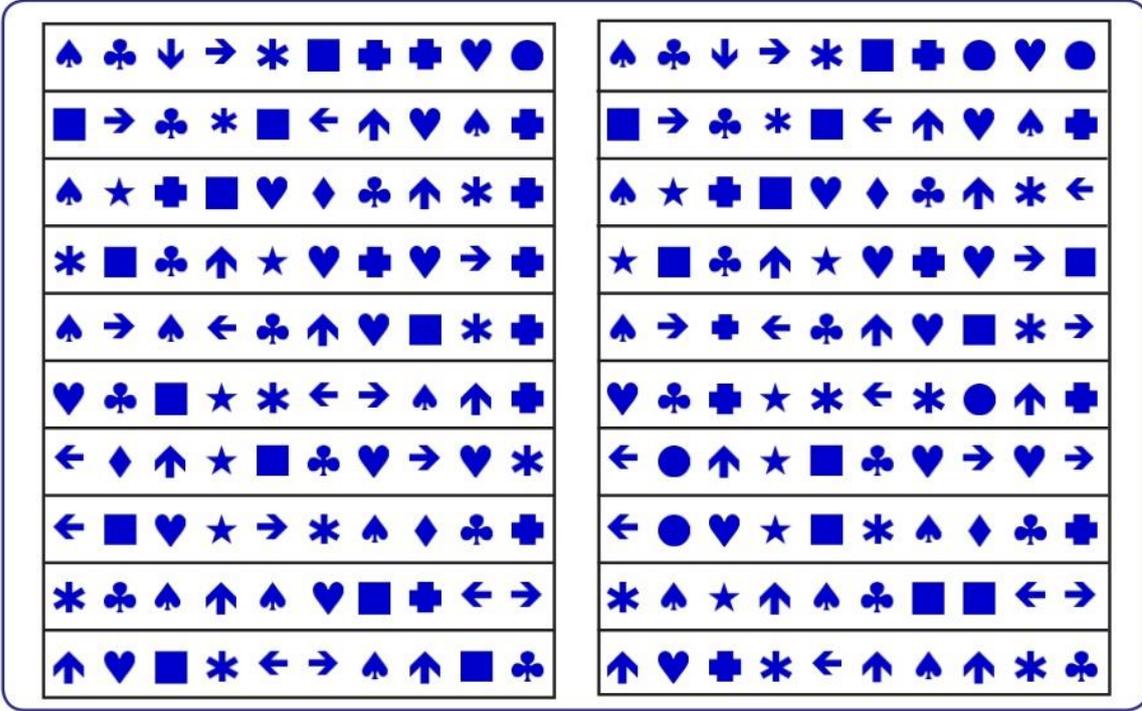
## ATENCIÓN

Escribe en tu cuaderno, las imágenes que cambian en cada fila.

Ejemplo: Fila 1ª cambia la octava cruz por un círculo.

 Tacha las diferencias entre los dos recuadros (hay dos por fila)

Atención FICHA Nº: 37



Estimular y aprender + Nivel 3 www.gesformedia.com

## MEMORIA Y ATENCIÓN

Con esta actividad se trabaja la atención y memoria a la vez, pincha en el enlace. Tienes que concentrarte y memorizar el orden en que salen los colores, para después reproducirlo. Atiende bien durante la tarea, no te distraigas.

<https://www.juegosjuegos.com/jugar-juego/memory-art.html>

Otra actividad para que no te aburras. Pincha en el enlace:

<http://neutralx0.net/home/mini04.html>

Comienza en el nivel uno. Te aparecerán dos imágenes, cuando las hayas memorizado, pulsa start y aparecerá un panel con muchas imágenes, debes pinchar sobre las dos que viste anteriormente. Si aciertas, pasarás a los siguientes niveles. ¡OJO!, irá aumentando el número de imágenes. ¿HASTA CUÁNTAS PODRÁS RECORDAR?

Mándame un email para contármelo.

## ORIENTACIÓN ESPACIAL

Juguemos a salir del laberinto. Pincha en el enlace:

<http://www.pekegifs.com/pekemundo/laberinto/laberinto1.htm?juegos>

¿CUÁNTO HAS TARDADO LA PRIMERA VEZ? ¿Y LA SEGUNDA?

Copia la figura en un cuaderno de cuadrícula. Debe quedar igual al modelo.



## VELOCIDAD DE PROCESAMIENTO

Lee teniendo en cuenta las instrucciones. Anota el tiempo que has tardado. Intenta hacer esta tarea 3 días de esta semana. ¿Varía tu velocidad?

i
Lee siguiendo las instrucciones. Cronometra el tiempo invertido (2 intentos)

Velocidad de procesamiento
FICHA N°:
24

Lee las palabras de arriba a abajo	Nombra el color en el que están escritas las palabras, de arriba a abajo																																																												
<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>rojo</td><td>azul</td><td>verde</td></tr> <tr><td>azul</td><td>negro</td><td>rojo</td></tr> <tr><td>amarillo</td><td>verde</td><td>negro</td></tr> <tr><td>verde</td><td>rojo</td><td>amarillo</td></tr> <tr><td>rojo</td><td>azul</td><td>azul</td></tr> <tr><td>negro</td><td>amarillo</td><td>verde</td></tr> <tr><td>rojo</td><td>azul</td><td>rojo</td></tr> <tr><td>azul</td><td>verde</td><td>amarillo</td></tr> <tr><td>verde</td><td>rojo</td><td>azul</td></tr> <tr><td>amarillo</td><td>negro</td><td>verde</td></tr> </table>	rojo	azul	verde	azul	negro	rojo	amarillo	verde	negro	verde	rojo	amarillo	rojo	azul	azul	negro	amarillo	verde	rojo	azul	rojo	azul	verde	amarillo	verde	rojo	azul	amarillo	negro	verde	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>azul</td><td>verde</td><td>amarillo</td></tr> <tr><td>rojo</td><td>azul</td><td>azul</td></tr> <tr><td>verde</td><td>rojo</td><td>verde</td></tr> <tr><td>negro</td><td>amarillo</td><td>rojo</td></tr> <tr><td>azul</td><td>verde</td><td>verde</td></tr> <tr><td>rojo</td><td>azul</td><td>rojo</td></tr> <tr><td>verde</td><td>rojo</td><td>amarillo</td></tr> <tr><td>amarillo</td><td>negro</td><td>azul</td></tr> <tr><td>azul</td><td>amarillo</td><td>rojo</td></tr> <tr><td>negro</td><td>verde</td><td>negro</td></tr> </table>	azul	verde	amarillo	rojo	azul	azul	verde	rojo	verde	negro	amarillo	rojo	azul	verde	verde	rojo	azul	rojo	verde	rojo	amarillo	amarillo	negro	azul	azul	amarillo	rojo	negro	verde	negro
rojo	azul	verde																																																											
azul	negro	rojo																																																											
amarillo	verde	negro																																																											
verde	rojo	amarillo																																																											
rojo	azul	azul																																																											
negro	amarillo	verde																																																											
rojo	azul	rojo																																																											
azul	verde	amarillo																																																											
verde	rojo	azul																																																											
amarillo	negro	verde																																																											
azul	verde	amarillo																																																											
rojo	azul	azul																																																											
verde	rojo	verde																																																											
negro	amarillo	rojo																																																											
azul	verde	verde																																																											
rojo	azul	rojo																																																											
verde	rojo	amarillo																																																											
amarillo	negro	azul																																																											
azul	amarillo	rojo																																																											
negro	verde	negro																																																											

Estimular y aprender + Nivel 3
www.gesfomedia.com

## ENTRENAMIENTO EN CONCIENCIA FONOLÓGICA

La **conciencia fonológica** es la habilidad que permite descomponer en pequeños sonidos cada una de las palabras. Como lector principiante, el primer y más importante desafío es aprender a decodificar lo escrito con suficiente facilidad y fluidez para acceder al significado y con ello, al conocimiento.

Desde pequeños es importante estimular la parte auditiva con canciones, retahílas, trabalenguas y todo lo que incluya juegos de palabras, ya que con estas se enriquece la parte fonológica del niño.

Lee y aprende este trabalenguas. Después dilo lo más rápido que puedas sin equivocarte.



## SEGUIMIENTO DE INSTRUCCIONES

Copia el dibujo en un folio y haz lo que te piden las instrucciones.



Pinta el bigote de muchos colores.

Dibuja una flor en el sombrero.

Pinta de color rojo su cara.

Colorea las orejas de verde.

Dibuja un pendiente en cada oreja.

Colorea los zapatos de color naranja.

Pinta sus brazos y sus manos de morado.

Pinta la nariz de azul.

Colorea el sombrero del color que quieras.

Pinta los párpados de color marrón.

aulapt.org

## LECTURA COMPRENSIVA

Observa el dibujo, lee en voz alta cada oración y di si es verdadera o falsa. También puedes escribir la frase verdadera en tu cuaderno.



Hay una mochila roja y otra verde.	V	F
Hay tres niños en la clase.	V	F
El reloj está sobre la pizarra.	V	F
La puerta está cerrada.	V	F



El gato está en el sofá.	V	F
Hay una planta.	V	F
Papá lee un libro.	V	F
El niño está sentado en el sofá.	V	F

## EXPRESIÓN ESCRITA

Realiza los distintos tipos de textos en el cuaderno, sigue las instrucciones.



### COMPLETA

M\_\_s p\_\_dres ti\_\_nen un\_\_ c\_\_m\_\_r\_\_ d\_\_ fot\_\_s  
qu\_\_ ll\_\_v\_\_n \_\_n tod\_\_s l\_\_s exc\_\_rs\_\_on\_\_s  
qu\_\_ h\_\_c\_\_mos por l\_\_ mont\_\_ñ\_\_.



### SEPARA

El carpintero de mi pueblo me enseñó un día todas las  
herramientas que utilizaba para hacer muebles de  
madera.



### ALARGA

Cuando vamos al supermercado...



### CREA

## RAZONAMIENTO NUMÉRICO

Escribe las soluciones en un cuaderno.

- ❶ ¿Qué cuatro números faltan en esta caja si cuentas de dos en dos de 0 a 50?

36	0	22	16	42	4	32	46	
2	14		34	6	40	24	12	44
	48	30		8		18	20	28

Faltan los números , ,  y .

- ❷ Rodea los números que están repetidos.

13	1	34	3	56	
	26	82	42	16	13
81	71	48	26	27	
		68			

6	57	34	41		
	9	60	53	5	76
76	84	85	38		
12	29	36	41		

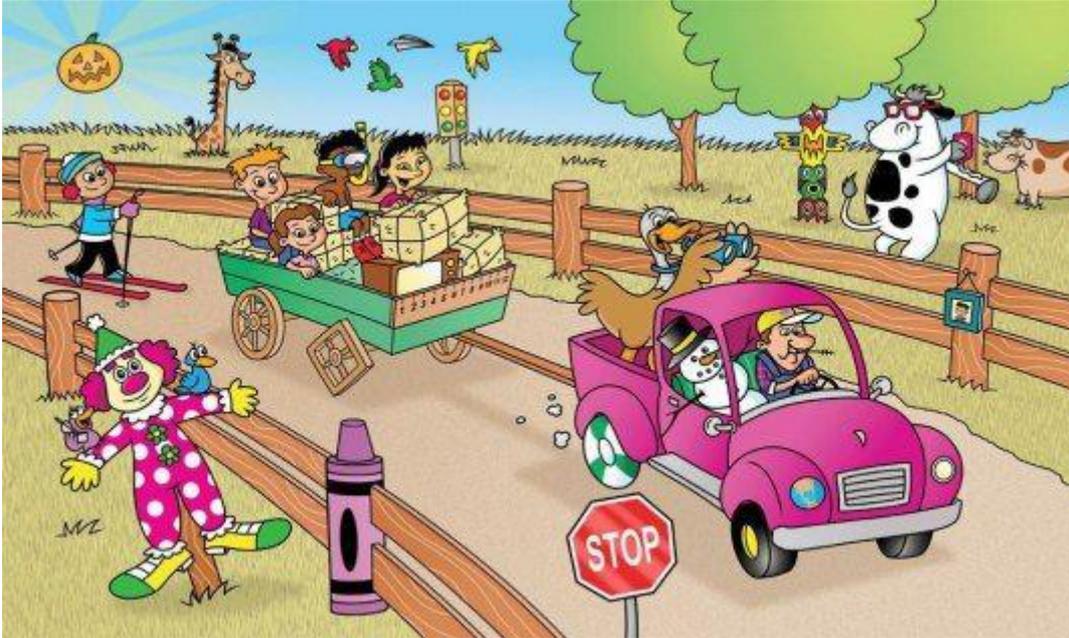
- ❸ Colorea el número que no se repite.

41	58	3	83	
98	92	75	72	
75	64	83	98	
3	58	41	72	41

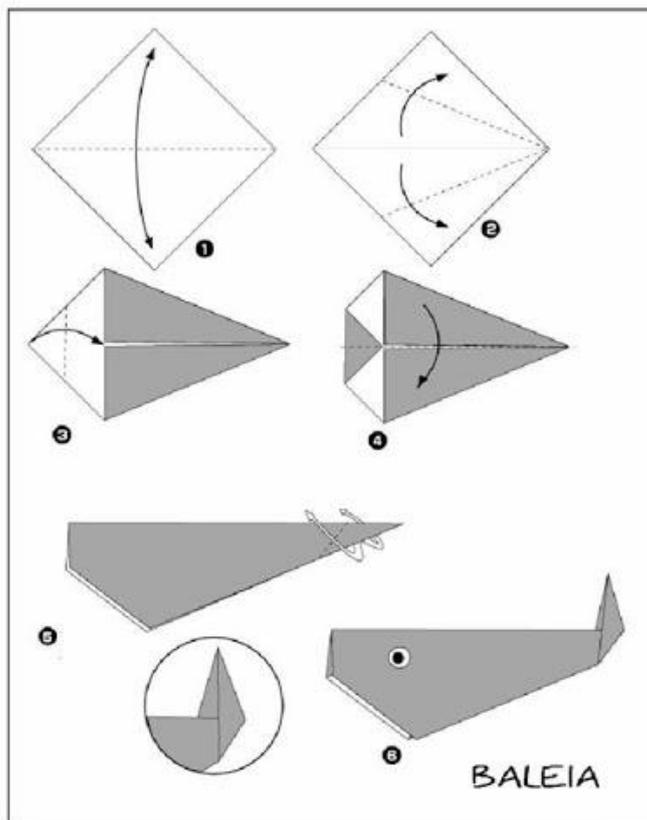
90	89	18	49	
25	6	25	6	
18	89	49	22	30
30	4	90	22	

## ABSURDOS

Juega en familia y encuentra el mayor número de absurdos. Anótalos en tu cuaderno.



**JUEGOS PARA AUTODIRIGIRTE Y DESARROLLAR TU CAPACIDAD DE REPRESENTACIÓN MENTAL DE MOVIMIENTOS.** Vamos a comenzar hacer una ballena.



Esta atividade trabalha coordenação motora, atenção e concentração.

## VAMOS A EXPERIMENTAR

### Color por capilaridad



#### Materiales:

- Agua.
- Colorante alimenticio azul, amarillo y rojo, o témperas.
- Papel absorbente de cocina.

#### Desarrollo:

Poner dos vasos o recipientes transparentes con agua y un tono primario de colorante alimenticio, y entre ellos un vaso más vacío. Doblamos papel de cocina, sumergimos un extremo en uno de los vasos con líquido y otro en un vaso vacío. Pasadas unas horas el líquido subirá por capilaridad y el vaso vacío se llenará de agua cuyo color será el resultante de la mezcla de los dos colores de los extremos. La cantidad de líquido quedará al final igualada en todos los vasos.

#### Otra información:

Se puede hacer de forma sencilla con solo tres vasos (dos colores a mezclar) o añadiendo más colores. Los vasitos se pueden colocar en hilera o en círculo.

Este experimento es un buen ejercicio para cultivar la paciencia y ver cómo algunas cosas tardan un tiempo en producirse.



## ¿CÓMO ESTÁS AHORA? CONTROL EMOCIONAL



Vas a elaborar un diario emocional. Durante una semana, al final del día vas a escribir cómo te has sentido y por qué.

Sigue las instrucciones:

1º piensa en cómo crees que te has sentido

2º si has elegido una emoción de las anteriores fíjate en la carita que la representa. Sobre todo boca, ojos y cejas.

3º.-anota por qué, al menos una cosa, crees que te sentiste en ese momento de esa forma (p.e. alegre: porque me han felicitado por el trabajo, porque he almorzado mi comida favorita, ...)

<u>LUNES</u>	<u>MARTES</u>	<u>MIERCOLES</u>	<u>JUEVES</u>	<u>VIERNES</u>	<u>SABADO</u>	<u>DOMINGO</u>
Emoción						
¿Por qué?						

Por último, un video para que reflexiones sobre las emociones que están sintiendo los personajes. [https://www.youtube.com/watch?v=D\\_Rx4qZ8QRc](https://www.youtube.com/watch?v=D_Rx4qZ8QRc) ESPERO QUE TE GUSTE.

## RELAJACIÓN

Para relajarte en momentos en que te encuentres intranquila, nerviosa o a punto de perder la calma, puedes elaborar junto con un miembro de tu familia un **BOTE DE LA CALMA**. El objetivo de la botella, es calmar la ansiedad, “los nervios” o el estrés, potenciando la respiración y la calma, logrando focalizar la atención en los movimientos relajantes del interior de la botella.

¿Cuándo y cómo utilizarlo? Pensad esta técnica como un medio para encontrar la calma luego de la tormenta (un berrinche), un elemento que nos permita identificar cómo funcionan las emociones, hablar de ellas, aceptarlas y luego ir buscando herramientas para recuperar la tranquilidad.

Por ejemplo, una vez que pasó el berrinche podemos sentarnos con nuestro hijo/a a mirar el frasco, agitarlo y decirle “mira como se mueve para todos lados la brillantina, es como cuando estamos llenos de rabia, miedo, tristeza, frustración, cuando sentimos que el corazón late rápido, que se nos pone la cara roja de bronca, que transpiramos de miedo frente a un examen, que nos duele la panza al entrar a un lugar nuevo...”, etc. Y transmitirle con palabras simples, acordes a su edad, que así como la brillantina comienza a bajar hacia el fondo del frasco, nosotros también podemos buscar diversos recursos para volver a la calma: de a poco, al nombrar nuestras emociones, hablar de lo que sentimos, sentirnos escuchados y buscar diversas formas de resolver la situación, la calma empieza a llegar igual que en el frasco la brillantina vuelve a aquietarse.

El frasco de la calma puede pensarse, entonces, como un ejercicio de:

- Relajación. Como cuando relajamos cada parte del cuerpo mientras escuchamos una música suave.
- Respiración. Respirando de manera consiente, pausada y profunda mientras lo observamos.
- Visualización. Como cuando imaginamos un color intenso que se va haciendo más claro.
- Concentración. Como mirar la llama de una vela.
- O artístico (como cuando pintamos, dibujamos, modelamos con masa, etc.).

Superada la situación de mayor tensión, una vez que le ayudamos a poner nombre a la emoción que sintió y a validarla, podemos sentarnos junto a él/ella o alzarlo y mirar el frasco acompañando el movimiento de la brillantina con un ejercicio de respiración que le permita ir recuperando la calma.

Te dejo el enlace para su elaboración y las instrucciones escritas.

<https://www.youtube.com/watch?v=31eQ69ur9C4>

### ¿Cómo hacer un frasco de la calma?

- 1- Llenar 3/4 partes de un frasco o botellita de plástico transparente con agua templada.
- 2- Colocar dos o tres cucharadas de pegamento líquido transparente o con brillantina.
- 3- Colocar dos o tres cucharadas de brillantina y revolver. También se le puede agregar un poco de colorante y figuras plásticas pequeñas, stickers, etc.
- 4- Cerrarlo bien, ¡y listo!