



RECOMENDACIONES PARA LAS FAMILIAS DE ALUMNADO DE EDUCACIÓN INFANTIL Y EDUCACIÓN PRIMARIA:

Tanto adultos como niños estamos viviendo unos **momentos de shock** que empezarán a pasar en cuanto establezcamos una rutina en nuestra nueva vida.

Lo primero y más importante es **explicarles el porqué de la situación** de confinamiento, la **importancia de su papel** en esta situación y de las tareas que cada uno tenemos que llevar a cabo y de **la importancia de la cooperación y el trabajo en equipo**. Esto les hará **sentirse importantes y protagonistas** además de aprender qué son los virus, bacterias, hábitos de higiene, enfermedad ...

Para llegar a **establecer una rutina**, desde el primer momento: diseñar un **horario que ellos escriban** y velar por su cumplimiento. Por ejemplo, asearse, desayunar y vestirse como si fuésemos a ir al colegio, hacer sus tareas escolares en una habitación de su casa, descansar un tiempo en otro espacio diferente, comer, finalizar las tareas,

Aprovechemos a **que participen diariamente en tareas de cuidado y vida doméstica** y empiecen a realizarlas solos: hacer su cama, doblar y guardar su ropa, ducharse, peinarse, poner la mesa y quitar la mesa, lavar los platos, barrer, coser botones etc.

Cocinar en familia es una excelente y divertida opción que une a las personas y desarrolla muchas habilidades y competencias para la vida. Pueden colaborar diariamente primero ayudando y luego ya haciendo algún plato de comida ellos solos (ensaladas, macedonia, mermelada, puré, tartas dulces y saladas, galletas etc.). También diseñar menús para cada día de la semana. Esto podemos utilizarlo como **tarea escolar**: hacer una receta/ menú, escribirla, fotografiar y compartir en la red (Drive, por ejemplo)

Cuidado de animales y plantas de la casa para desarrollar su autoestima y responsabilidad: cepillar, bañar, dar de comer, regar,... también diariamente.

Es un buen momento para **trabajar las emociones**:

- Expresar cómo se sienten ellos
- Compartir y entender cómo se siente su familia
- Aprender a diferenciar las emociones



Hablar sin miedo sobre el concepto de muerte ya que oirán repetidas veces que hay personas que mueren por la enfermedad.

Trabajar los **“momentos a solas”** tan necesario tanto para los adultos como los niños.

Muy necesaria es la **comunicación diaria con sus compañeros y amigos** (teléfono, redes sociales) para hacer trabajos conjuntos, para contarse anécdotas etc. Siempre que se pueda es muy conveniente que jueguen on-line con sus compañeros y amigos.

Escribir un diario de lo que está pasando, qué está haciendo y cómo lo está viviendo que podremos usar para trabajar posteriormente en el aula.

Limitar las horas de televisión y video juegos estableciendo un horario.

Plantear también dentro del **horario** un tiempo para **trabajar juego simbólico, de reglas, cooperativo**, etc. recuperando así juegos de la infancia de padres y abuelos y aprovechando para realizar:

- actividades motrices :por su bienestar psicológico, hemos de darles la oportunidad de moverse, saltar, correr, gritar de emoción etc
- actividades de plástica
- actividades de reciclaje
- actividades que desarrollen otros contenidos escolares

Les podríamos pedir que dibujen o expliquen los juegos por escrito como tarea escolar que usaríamos posteriormente en el aula.

Ejemplo de juegos y qué contenidos se pueden trabajar:

- canicas y chapas (elaboración, hacer recorridos, medirlos, medir el tiempo, ...)
- bolos (elaboración plástica, contar y sumar tantos, escribir en marcador, ...)
- oca (contar, aprender retahílas, ...)
- partxis (contar, reglas, ...)
- dominó (contar, reglas, ...)
- ajedrez (reglas, estrategia, ...)
- cartas, catetos (del mercado o elaborados –dibujar, pintar, recortar-, reglas, estrategia, contar, ...)
- juego del escondite (conocimiento del espacio, movimiento, momentos de silencio y emoción, ...)
- gallinita ciega (retahílas, reconocimiento táctil, memoria, miedos, ...)



- juego de las sillas (atención, destreza, coordinación,...)
- juego de la búsqueda del tesoro (reglas, atención, conocimiento y situación en el espacio, contar, leer, ...)
- juegos con la manos (destreza, coordinación, retahílas, ...)
- tres en raya, juego de barcos y similares (estrategia, contar, conocimiento y situación en el espacio, ...)
- goma (motricidad, retahílas, medidas, contar, ...)

Leer cuentos y más importante aún **contar cuentos**. También leer otros tipos de textos como revistas, folletos, libros divulgativos etc.

Hacer pequeñas **historias con palabras de frases** recortadas para leer y copiar. Seguir escribiendo o contando la historia

Enseñar y aprender **canciones** de la infancia de los padres y abuelos o de hoy en día: escribir la letra, leerla y cantarla a modo de karaoke, ...

Actividades de plástica con las que propondremos actividades, concursos, exposiciones virtuales etc.:

- títeres de calcetín, de palo, teatro para representar historias que pueden inventar
- dibujos
- caretas
- maquetas
- collages
- móviles
- actividades con palillos, con lana

Otros tipos de actividades recomendables: disfraces y desfiles de disfraces, camping en casa (hacer la tienda, los bocadillos, preparar el recorrido imaginado etc.)

M^a Lourdes Díez Romero

B06 Basauri-Galdakao Berritzeguneko HH eta LHko aholkularia

lourdesdiez@b06berritzegunea.com

Maialen Hurtado, Psicóloga y Máster en psicología general sanitaria.