

CONSEJOS PARA LA PLANIFICACIÓN DURANTE LOS DÍAS EN CUARENTENA POR COVID-19

Durante estos días de confinamiento, niños y familias necesitan adaptarse a una nueva situación que va a provocar una ruptura de los hábitos de vida y también, casi con total seguridad, algunas situaciones de estrés.

Para ayudarles en esta nueva realidad y velar por el bienestar de nuestros alumnos, así como de todos los miembros de la familia, les proponemos las siguientes recomendaciones y sugerencias:

1- Establecer un horario y unas rutinas

Un horario organizado va a ser una gran herramienta para los niños. Saber qué tienen que hacer ellos y qué tienen que hacer los papás les va a ayudar a no aburrirse, a organizarse y a estructurarse. Les recomendamos realizar un horario diario en colaboración con ellos, dejarles que participen y que tomen algunas decisiones. Tengan en cuenta las actividades que les han propuesto sus profesores y tutores, pero también sus rutinas familiares. Una buena idea es plasmar el horario en una cartulina y colgarla en algún lugar visible. Para los más pequeños, es muy recomendable usar pictogramas (www.pictotraductor.com)

No olviden incluir en el horario:

- Hábitos básicos de un día convencional: levantarse, desayunar, afeitarse, vestirse...
- Asamblea: sus hijos están acostumbrados a iniciar la actividad escolar con nuestro "Cercle Time" o asamblea. Es una reunión de los miembros de la clase para decidir qué actividades se van a realizar, cómo se van a realizar, leer el email o el blog de la profesora, felicitar a los alumnos por algo que ha sucedido, poner énfasis en las cosas que han pasado o que deben mejorar... Esta reunión, adaptada al ambiente de casa, ayudará a que los niños tomen compromiso con sus tareas

Otros consejos para conseguir un buen horario son:

- Algunas de las actividades hay que realizarlas todos los días y no están sujetas a modificación o a negociación, como por ejemplo las tareas escolares y las responsabilidades familiares (poner o recoger la mesa, hacer la cama, recoger los juguetes...)
- Si la organización del día se realiza con pictogramas, conviene tenerlos impresos y plastificados. El velcro es una solución muy práctica para poner y quitar los pictogramas

2- Tareas escolares

Les sugerimos seguir las recomendaciones y pautas marcadas por el profesorado. Recuerden que los alumnos de Educación Infantil y Ciclo Inicial de Educación Primaria recibirán la información a través de la agenda digital, MySEK Infants. Los alumnos de Ciclo Medio y Ciclo Superior de Educación Primaria, trabajarán con los blogs y la plataforma Teams.

Recuerden que leer en los tres idiomas cada día es sumamente importante para nuestros alumnos y que la lectura compartida con sus padres es lo que más les gusta. Pueden leer libros, pero también noticias, canciones, cómics, revistas... Aprovechen para leer delante de ellos. Cuando los niños ven a sus padres leer, ellos leen.

Les recomendamos también hacer un diario familiar, donde todos los miembros de la familia expresen cómo se sienten, qué ha pasado en ese día, algo especial... Es un momento histórico, y, cuando pase el tiempo, les gustará abrir el diario y leerlo junto a sus hijos. Los más pequeños, los que no sepan aún escribir, pueden dibujar y expresarse a su manera.

3- Realizar otras actividades que no sean escolares

Las manualidades son tareas que en estos días se convierten en un buen comodín para mantener a los niños activos y entretenidos. Pueden recurrir a dibujos, acuarelas, inventos, mandalas, plastilina... En las redes sociales se está promoviendo el reto de hacer manualidades y exponerlas en el balcón o ventana para que sus vecinos las vean. Sean creativos y animen a sus hijos a participar en este tipo de retos porque les ayudarán a pasar mejor el aislamiento y a hacer más llevable este momento tan difícil.

4- Salidas y actividad física

Recuerden que no se puede salir al parque, por lo que en estos días hay que sustituir los toboganes y columpios por juegos y actividades que podamos organizar en nuestros patios, jardines, terrazas o balcones. En los próximos días, a través de las redes sociales de SEK-Catalunya les ofreceremos algunos consejos para hacer ejercicio en casa con sus hijos.

5- Reuniones sociales

Es importante que expliquen a sus hijos que no se pueden encontrar con sus amigos durante estos días de aislamiento. Con suma delicadeza y cariño, explicándoles el motivo de forma ilustrativa y sencilla, hay que hacerles entender que no pueden ir a jugar a casa de sus amigos y que sus amigos tampoco pueden venir a jugar a nuestra casa. Este comportamiento contribuirá a mejorar su responsabilidad social y su implicación con respecto al cuidado del mundo y de las personas.

6- Televisión y pantallas

Somos realistas y sabemos que la mayoría de los padres tienen que seguir teletrabajando y compaginar ese trabajo con otras labores como la organización de la casa, limpiar, hacer la comida y salir a comprar las cosas básicas. El uso de dispositivos digitales puede ser un recurso para sus hijos, siempre y cuando se utilice con criterio y de manera equilibrada. Una pauta recomendable es introducir en el horario del día un tiempo previsto para el uso de móviles, tablets, consolas y televisión. También será útil:

- Pactar con ellos los contenidos (Clan, Disney, Netflix, Youtube, juegos...)
- Hacerles saber a qué hora termina el tiempo de televisión
- Disponer de un reloj visible y anticiparles hasta qué hora pueden hacer uso de los dispositivos (por ejemplo, diciéndoles: “cuando la aguja pequeña llegue aquí, cuando el reloj marque las...”)

7- Escuchar música y bailar

Crear coreografías y practicarlas es algo que a todos los niños y niñas les gusta. Aprovechen para que se aprendan canciones y bailes porque, además de entretenerles, estarán haciendo ejercicio físico. Los profesores y profesoras de música de nuestro colegio están a su disposición también

para darles consejos, así como para que sus hijos puedan continuar con las tareas de instrumento que tengan asignadas.

8- Juegos de mesa en familia

Los juegos de mesa son divertidos y les ayudan a trabajar la atención, la lógica, las matemáticas, la paciencia y saber esperar los turnos, la frustración de perder y la alegría de ganar... Es una actividad muy completa, que aúna el aspecto pedagógico, el familiar y el lúdico. Tomen esta circunstancia como un momento idóneo para disfrutar con sus hijos jugando a cartas, bingo, tres en raya, "coloca 4", ajedrez, damas, oca, parchís, haciendo puzles o con cualquier otro juego de mesa. Un buen reto puede ser empezar un puzle de muchas piezas y hacerlo todos juntos.

9- Conectar con el mundo

A pesar de vernos limitados en nuestra vida social habitual, no dejen de lado sus relaciones familiares ni el contacto con los amigos. Afortunadamente, la tecnología nos brinda hoy en día la oportunidad de vernos y hablarnos a distancia. Para sus hijos va a ser muy importante estar en contacto con sus seres queridos, así que les animamos a hacer video llamadas con sus abuelos, tíos y primos, amigos del colegio...

10- Acabar el día con los mismos hábitos de siempre

Como ya hemos mencionado anteriormente, para no desestructurar demasiado a nuestros niños debemos esforzarnos en mantener las rutinas habituales. Les recomendamos finalizar la jornada con una buena ducha, poniendo orden en sus habitaciones y espacios de juego, con alguna actividad de relax y, por último... ¡A dormir!

Para nosotros, los profesores, el Departamento Psicopedagógico y de Orientación y, en general, para todo el personal de SEK-Catalunya, es muy importante que sus hijos entiendan el momento que están viviendo, la responsabilidad social de todos y la importancia de formar un equipo con el resto de la sociedad. Estos valores son los que trabajamos diariamente en las aulas y, ahora, les pedimos que ustedes nos ayuden y les ayuden a ellos en este deber. Entre todos podemos convertir esta difícil situación en una oportunidad para que nuestros niños desarrollen su empatía y compromiso.

Esperamos que estas recomendaciones les ayuden a pasar estos días en casa con sus hijos y que volvamos a vernos muy pronto, con la salud intacta y con más energía que nunca.

Reciban un saludo afectuoso desde la distancia,

Equipo docente de Educación Infantil y Primaria
Departamento Psicopedagógico y de Orientación