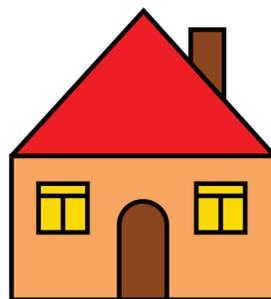


CEE NUESTRA SEÑORA DEL SAGRADO CORAZÓN

CÓMO GESTIONAR Y ORGANIZAR

YO ME QUEDO EN CASA



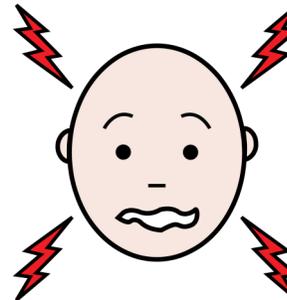
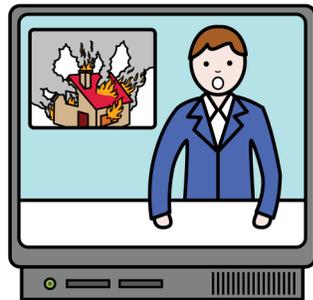
*Paseo del Parque, S/N(Polígono de La Lastra)
24005 León Tlf: 987 213 898 - Fax: 987 209 050
e-mail: 24005410@educa.jcyl.es*

TENER QUE ESTAR MUCHO TIEMPO EN CASA PUEDE GENERAR MALESTAR
GENERAL Y PSICOLÓGICO

ALGUNOS CONSEJOS:

1. EVITA LA SOBREENFORMACIÓN

- ▶ Escuchar o ver continuamente en la tele noticias sobre el coronavirus puede generar mucha ansiedad en nuestr@s alumñ@s.
- ▶ Elige un momento del día para estar informado. Mejor si en ese momento el niñ@ no está presente.
- ▶ Si los adultos estamos nerviosos, los niñ@s lo perciben. Intentad no transmitir ese nerviosismo.



TENER QUE ESTAR MUCHO TIEMPO EN CASA PUEDE GENERAR MALESTAR GENERAL Y PSICOLÓGICO

ALGUNOS CONSEJOS:

2. AFRONTAMIENTO POSITIVO

- ▶ Enfocarnos en que, aunque es difícil, quedarnos en casa es lo que debemos hacer para solucionar esta situación.
- ▶ Estamos haciendo algo que es esencial para el bien común.

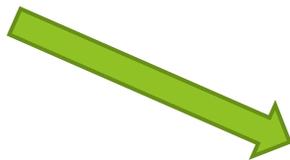


TENER QUE ESTAR MUCHO TIEMPO EN CASA PUEDE GENERAR MALESTAR GENERAL Y PSICOLÓGICO

ALGUNOS CONSEJOS:

3. USO DE LA TECNOLOGÍA

- ▶ Utilizar la tecnología para mantenernos unidos a nuestros seres queridos.



TENER QUE ESTAR MUCHO TIEMPO EN CASA PUEDE GENERAR MALESTAR GENERAL Y PSICOLÓGICO

ALGUNOS CONSEJOS:

4. MANTENERSE ACTIVOS

- ▶ Limitar el tiempo que los niñ@s pasan conectados a las pantallas: tv, Tablet, ordenador...
- ▶ Realizar actividades manuales.
- ▶ Realizar la mayor actividad física posible (consultar recomendaciones de los fisios)



TENER QUE ESTAR MUCHO TIEMPO EN CASA PUEDE GENERAR MALESTAR GENERAL Y PSICOLÓGICO

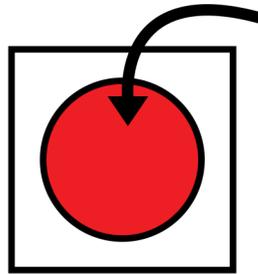
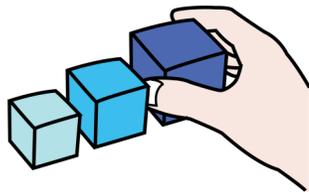
ALGUNOS CONSEJOS:

5. AYUDARSE MUTUAMENTE

- ▶ ¡Somos un equipo!
- ▶ Juntos conseguiremos llevar esta situación de la mejor forma posible.



¿CÓMO ORGANIZARNOS DENTRO DE CASA?

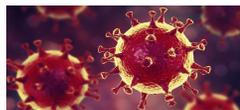


¿CÓMO ORGANIZARNOS DENTRO DE CASA?

1. ES IMPORTANTE EXPLICAR LA SITUACIÓN CON NATURALIDAD, ADAPTÁNDONOS A LAS POSIBILIDADES DE COMPRENSIÓN DE VUESTR@S HIJ@S

LA SITUACIÓN EXCEPCIONAL QUE ESTAMOS VIVIENDO SUPONE UN CAMBIO DE RUTINA MUY DRÁSTICO PARA VUESTR@S HIJ@S. CON LA FINALIDAD DE TRASLADAR LA CONTINUIDAD DE LAS TUNAS EN LAS QUE TANTO INSISTIMOS EN EL COLEGIO, NO SÓLO POR EL CARÁCTER FORMATIVO DE LAS MISMAS SINO TAMBIÉN POR EL PODER TRANQUILIZADOR QUE IMPLICAN LAS MISMAS, PONEMOS A VUESTRA DISPOSICIÓN LOS SIGUIENTES MATERIALES PARA QUE LOS UTILICÉIS CON VUESTR@S HIJ@S.

EXPLICAR LA SITUACIÓN



EL CORONAVIRUS COVID-19 ?



¿QUÉ ES EL



CORONAVIRUS COVID-19 ?



El coronavirus Covid-19



ha aparecido en China



y se está extendiendo



por todo el mundo



¿CUÁLES SON



LOS SÍNTOMAS DEL



CORONAVIRUS COVID-19 ?



Tos



dificultades respiratorias



fiebre



¿QUÉ HACER PARA



EVITAR TRANSMITIR



EL CORONAVIRUS COVID-19 ?



No estornudar en la cara de la gente



Toser en el codo



No dar la mano



No dar besos

EXPLICAR LA SITUACIÓN



EL CORONAVIRUS ES UNA ENFERMEDAD CONTAGIOSA.



HA APARECIDO EN CHINA Y SE HA EXTENDIDO POR TODO EL MUNDO.

¿CUÁNDO PODEMOS TENER ESTA ENFERMEDAD?



SI TOSEMOS.



SI TENEMOS FIEBRE.



SI ESTAMOS FATIGADOS.



SI NO PODEMOS RESPIRAR BIEN.



LAVARSE LAS MANOS A MENUDO.



TOSER O ESTORNUDAR EN NUESTRO CODO.



NO TOCAR NUESTRA NARIZ, NUESTROS OJOS, NUESTRA BOCA.

¿CÓMO ORGANIZARNOS DENTRO DE CASA?

2. PLANTEAR UNA NUEVA RUTINA PARA EL HOGAR

Os ofrecemos un posible plan para organizar el día a día de vuestr@s hij@s durante la cuarentena.

Como la situación de cada familia es diferente, estas son sólo algunas orientaciones que pueden ser modificadas según las necesidades de cada hogar.

CALENDARIO ESCOLAR DE MARZO DE 2020



CALENDARIO ESCOLAR



MES DE
MARZO



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

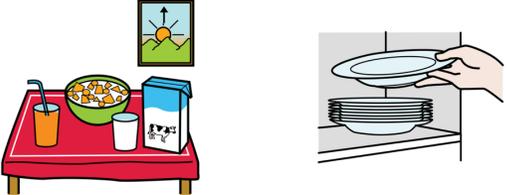
VIERNES

SÁBADO

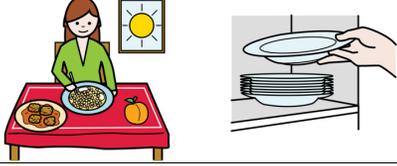
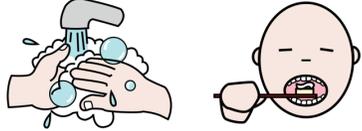
DOMINGO

						1 FIN DE SEMANA			
2 COLEGIO	3 COLEGIO	4 COLEGIO	5 COLEGIO	6 COLEGIO	7 FIN DE SEMANA	8 FIN DE SEMANA			
9 COLEGIO	10 COLEGIO	11 COLEGIO	12 COLEGIO	13 COLEGIO	14 FIN DE SEMANA	15 FIN DE SEMANA			
16 CASA	17 CASA	18 CASA	19 CASA	20 CASA	21 FIN DE SEMANA	22 FIN DE SEMANA			
23 CASA	24 CASA	25 CASA	26 CASA	27 CASA	28 FIN DE SEMANA	29 FIN DE SEMANA			
30 CASA	31 CASA					 YO	 ESTUDIO	 EN	 CASA

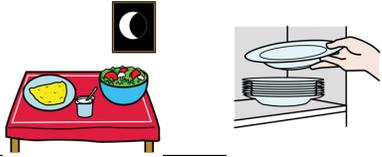
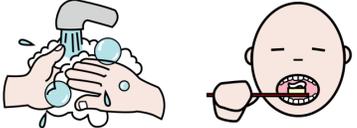
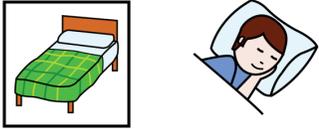
HORARIO DIARIO (PARTE 1)

DESAYUNO Y AYUDO A RECOGER EL DESAYUNO	
ME LAVO LAS MANOS, LA CARA Y LOS DIENTES	
ME PONGO ROPA CÓMODA	
HAGO LOS TRABAJOS QUE HA MANDADO MI PROFE	
ME LAVO LAS MANOS	
TOMO EL ALMUERZO	
TENGO JUEGO LIBRE	

HORARIO DIARIO (PARTE 2)

ME LAVO LAS MANOS	
VOY A COMER Y AYUDO A RECOGER	
ME LAVO LAS MANOS Y LOS DIENTES	
ECHO UNA SIESTA	
HAGO UN POCO DE EJERCICIO	
ME LAVO LAS MANOS	
MERIENDO	

HORARIO DIARIO (PARTE 3)

ME LAVO LAS MANOS	
HABLO CON ALGÚN FAMILIAR O VEO LA TELE	
ME BAÑO	
CENO Y AYUDO A RECOGER	
ME LAVO LAS MANOS Y LOS DIENTES	
ME VOY A LA CAMA	

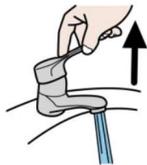
RUTINA PARA LAVARSE LAS MANOS



ME LAVO LAS MANOS



1



ABRIR

2



AGUA

3



JABÓN

4



AGUA

5



CERRAR

6



SECAR

INFORMACIÓN DE LOS FISIOTERAPEUTAS

Querida familia,

debido a la situación tan extraordinaria que estamos viviendo y desde nuestra competencia como fisioterapeutas, nos gustaría comunicaros que es un buen momento para disfrutar en familia y movernos lo máximo posible para que el paso del tiempo sea más ameno.

Sería muy interesante realizar toda la actividad física posible tanto vuestros hij@s como vosotr@s. Os ponemos algún ejemplo:

- Cuando nos vayamos a sentar en el sofá o en una silla podemos levantarnos y sentarnos entre 5 y 10 veces antes de quedarnos sentados y así cada vez que nos vayamos a sentar en el sofá.
- Jugar a tumbarnos y levantarnos del suelo cada vez que pasemos una puerta.
- Caminar de puntillas, de talones, gatear o arrastrarse cada vez que cambiamos de una habitación a otra.
- Bajar hasta el portal y volver a subir a casa antes de sentarnos a comer.
- Hacer una divertida guerra de almohadas a diario

Podría trabajar la movilidad y la fuerza de las manos con actividades muy sencillas que a la vez son juegos para ellos:

- Trabajando con plastilina.
- Que os ayuden a cocinar, y si os animáis a hacer unas rosquillas/pastas y que se encarguen ellos de batir, luego amasar y finalmente de dar forma a las rosquillas/pastas con sus manos, para ellos es un juego muy divertido.

Y no os olvidéis de que siempre es interesante añadir alguna sesión de relajación, en algún momento en el que estén muy activos o como actividad preparatoria para ir a dormir. Buscaríamos ambientes de calma, con luz tenue o a oscuras, música relajante y con volumen bajo, mientras les podéis acariciar con una pluma o cualquier objeto suave, rodando una pelota de tenis o similar a lo largo de su cuerpo, darles un masaje suave aplicándoles una crema o aceite, contándoles un cuento... hay muchas opciones, lo importante es dedicarle tiempo y no ir con prisas.

Esperamos que se restablezca la normalidad lo antes posible. Mientras llega ese momento, ante cualquier tipo de duda no dudéis de llamar al centro para que nos lo comuniquen y podamos ponernos en contacto con vosotros.

Un saludo.

Ausen y Héctor (Fisioterapeutas que también NOS QUEDAMOS EN CASA)

ESTE MATERIAL PRETENDE SER UNA AYUDA
PARA ORGANIZAR EL TIEMPO DE ESTANCIA DE
VUEST@S HIJ@S EN CASA Y DAR
CONTINUIDAD, EN LA MEDIDA DE LO POSIBLE,
AL TRABAJO QUE REALIZAMOS DIARIAMENTE
EN EL COLEGIO.