



Consejos para estar mejor en casa....



En
Tiempos de pandemia.

Querida familia y estudiantes:
Sabemos que la situación de
confinamiento, de estar en
casa por varios días sin
entender por qué puede
generar mucho malestar
psicológico, sin embargo
queremos que cuenten con
este material que les servirá
para tener presente algunas
situaciones importantes.



Afortunadamente, se han estudiado algunos factores de protección que nos pueden ayudar a sobrellevar esto. (Que nadie dijo sería fácil)





Evitar la Sobreinformación.

La sobreinformación que puede generar muchísima **ansiedad y que hay que evitar sobre exponerse.**

Para cuidarnos, evitaremos estar con la **tele encendida todo el día** escuchando noticias sobre el coronavirus.

Sólo nos informaremos en **un momento concreto del día** que hayamos elegido previamente ojalá estando con la familia. Pueden ser los informativos de la mañana, de la tarde o de la noche, lo que nosotros queramos, pero solo una vez al día.

El resto del día estaremos **ocupados** haciendo actividades que no estén relacionadas con este tema. Si se puede es bueno retomar trabajos que hayan quedado sin terminar, lecturas y temas del colegio que estén pendientes. Pintar mandalas es una linda y relajante actividad para todas las edades.



Afrontamiento positivo.

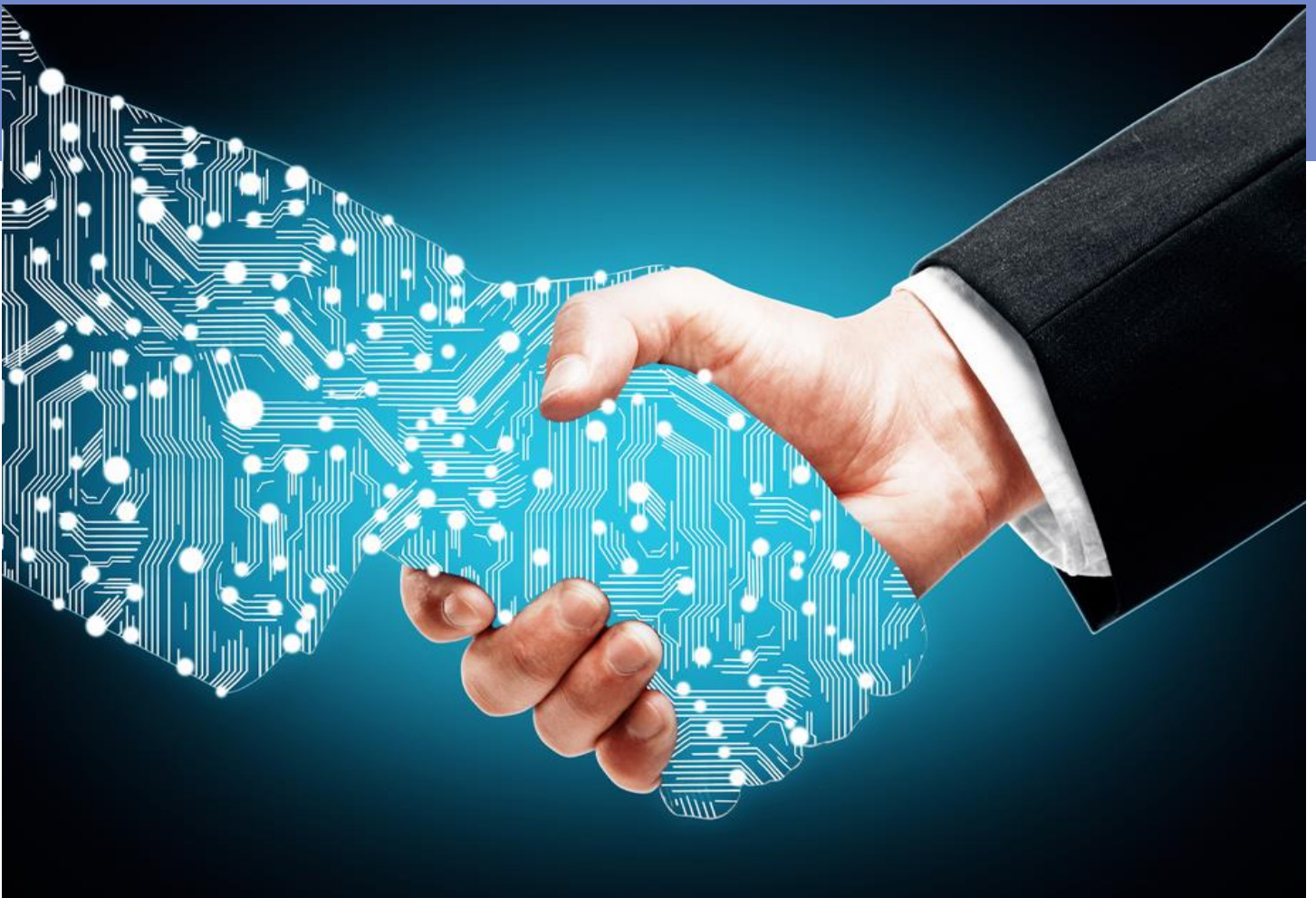
Debemos centrarnos cognitivamente no en que no nos dejan salir, sino en que, gracias a nuestro sacrificio personal estamos haciendo **un bien** para los demás y la sociedad.

Que estamos haciendo algo que es **esencial** para el bien común.

Enfocarnos en que, aunque es difícil, quedándonos en casa **estamos salvando vidas**.



Utilizar la tecnología para
mantenernos unidos a nuestros
seres queridos.

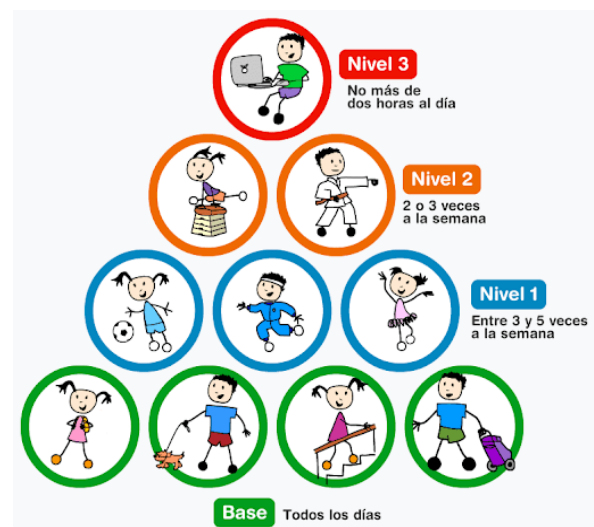


Mantenerse activo

Limitar el tiempo que pasamos conectados a la tecnología.

Buscar actividades manuales y formas de pasar el tiempo separados de las pantallas.

Buscar formas de actividad física que podamos realizar en casa.



Planear una rutina diaria que diseñemos para nosotros mismos previamente y cumplirla de verdad.

10 tareas para que los niños ayuden en la cocina

de 3 años en adelante

- 1 Preparar los ingredientes
- 2 Dictar la receta
- 3 Guardar la compra semanal
- 4 Pesar o medir ingredientes
- 5 Organizar los ingredientes
- 6 Aliñar las ensaladas
- 7 Lavar las frutas y verduras
- 8 Poner la mesa
- 9 Recoger la mesa
- 10 Preparar una receta



LABORES ESCOLARES

¿CÓMO CONSEGUIR QUE MIS HIJOS LAS REALICEN SOLOS?

ESTABLECE RUTINAS PARA CONSEGUIR AUTONOMÍA

En un plazo de
20 A 30 DÍAS



SE DEBE:

- Tener paciencia.
- Explicar.
- Supervisar.
- Practicar.

ALGUNAS RECOMENDACIONES

NO LE EXIJAS, • ENSÉÑALE

a realizar actividades de acuerdo a su edad.

PONLE RETOS • PARA QUE VALORE su esfuerzo.

**DÉJALO COMETER •
ERRORES,**
es una buena forma de aprender.

**ESTIMULA EL RAZONAMIENTO, •
DALE UN TIEMPO**
para que llegue a soluciones.



EN NIÑOS PEQUEÑOS
puedes usar el juego como herramienta de aprendizaje.



• **RECONOCE
SUS ESFUERZOS Y LOGROS,**
es importante para que tenga buena disposición a aprender.

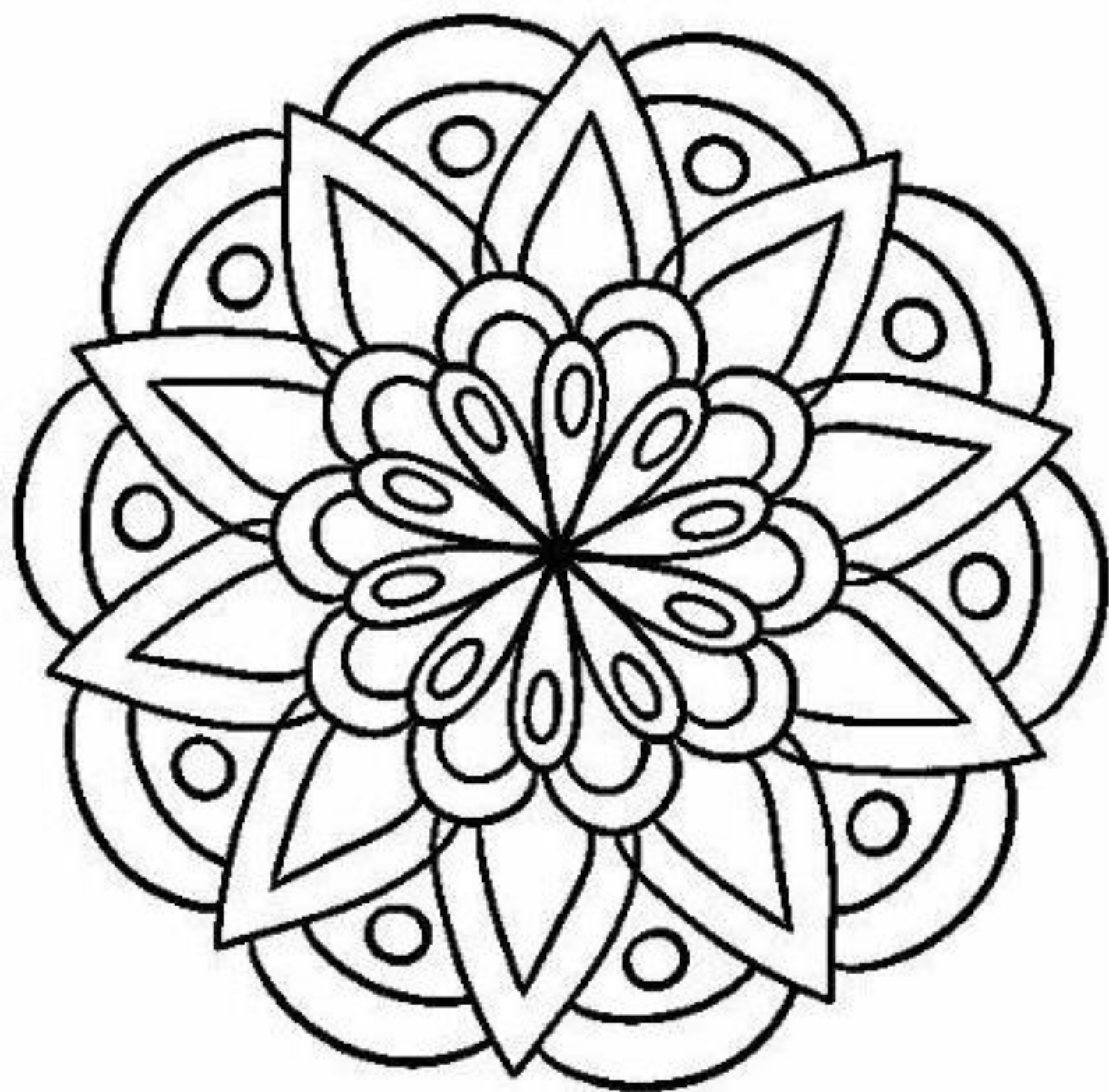
• **RECUÉRDALE
QUE HAY FUENTES DE CONSULTA,**
así fomentarás su pensamiento crítico.

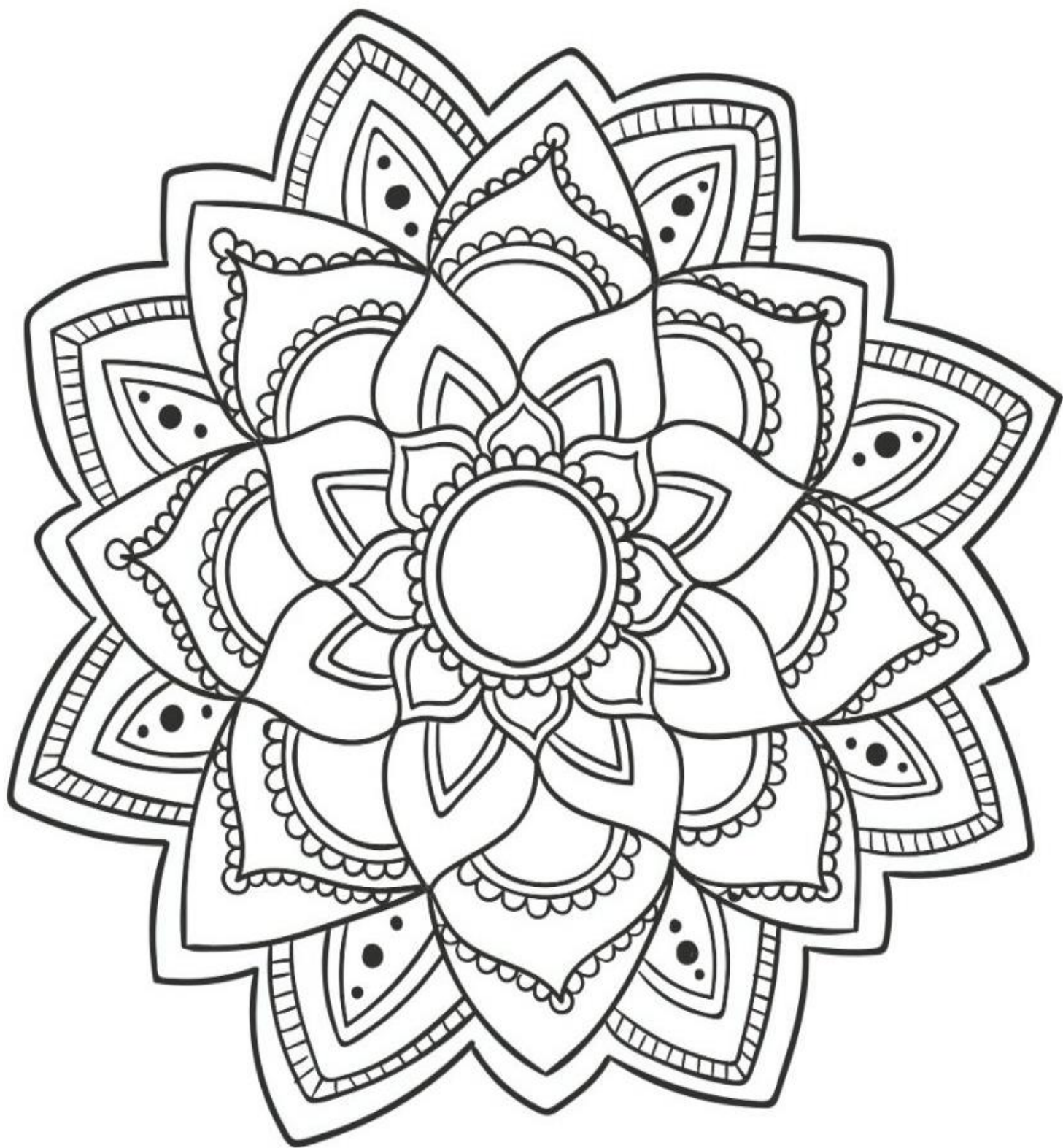
• **AYÚDALO
CUANDO LO NECESITE**
e incentívalo a que tome sus propias decisiones.

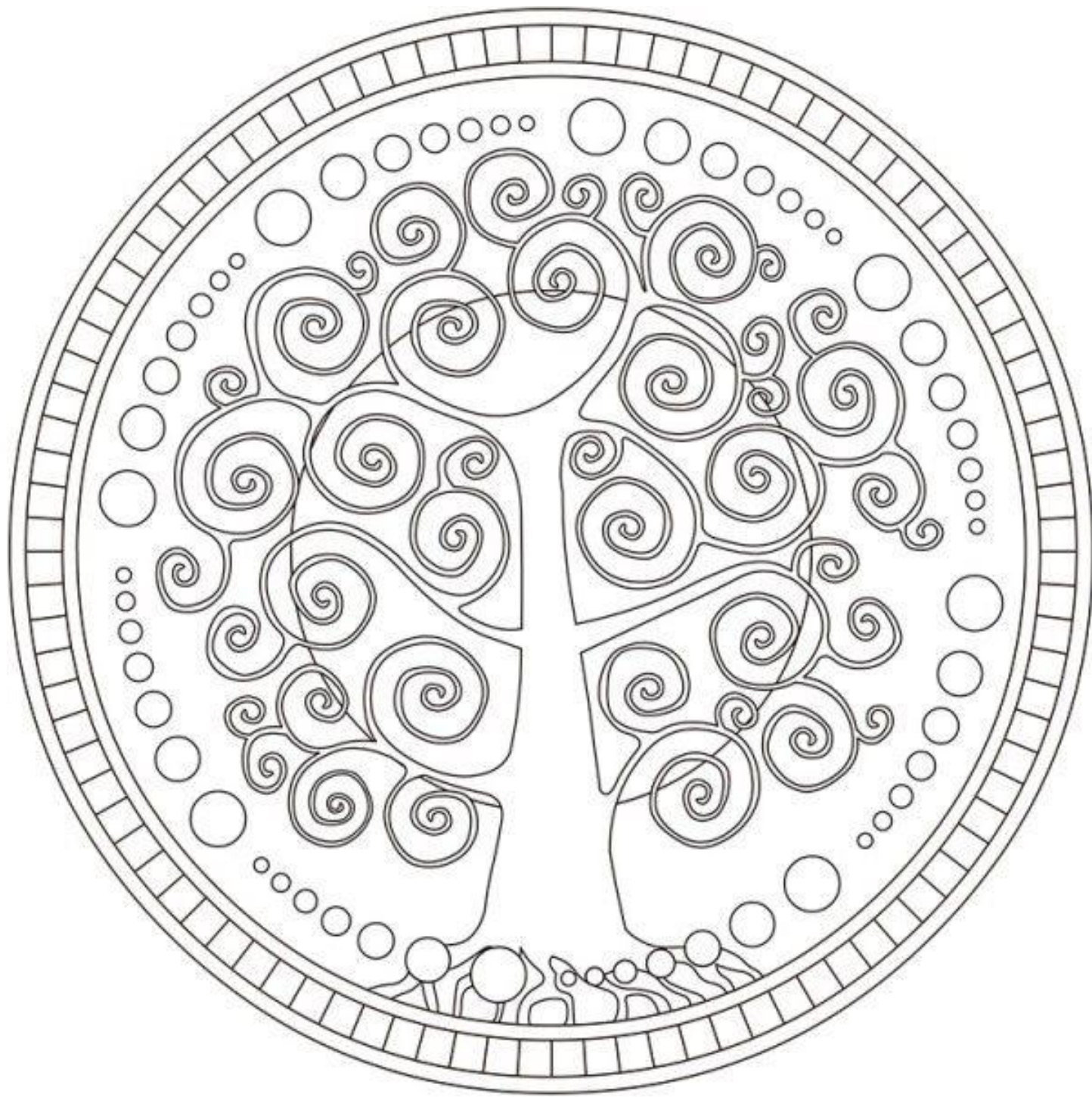
• **FOMÉNTALE
EL ESTUDIO COLABORATIVO,**
así aprenderá a trabajar en equipo.



EN NIÑOS DE 6 A 12 AÑOS
debes ayudarlo a organizar su tiempo para tareas cotidianas, tiempo de estudio y tiempo libre.

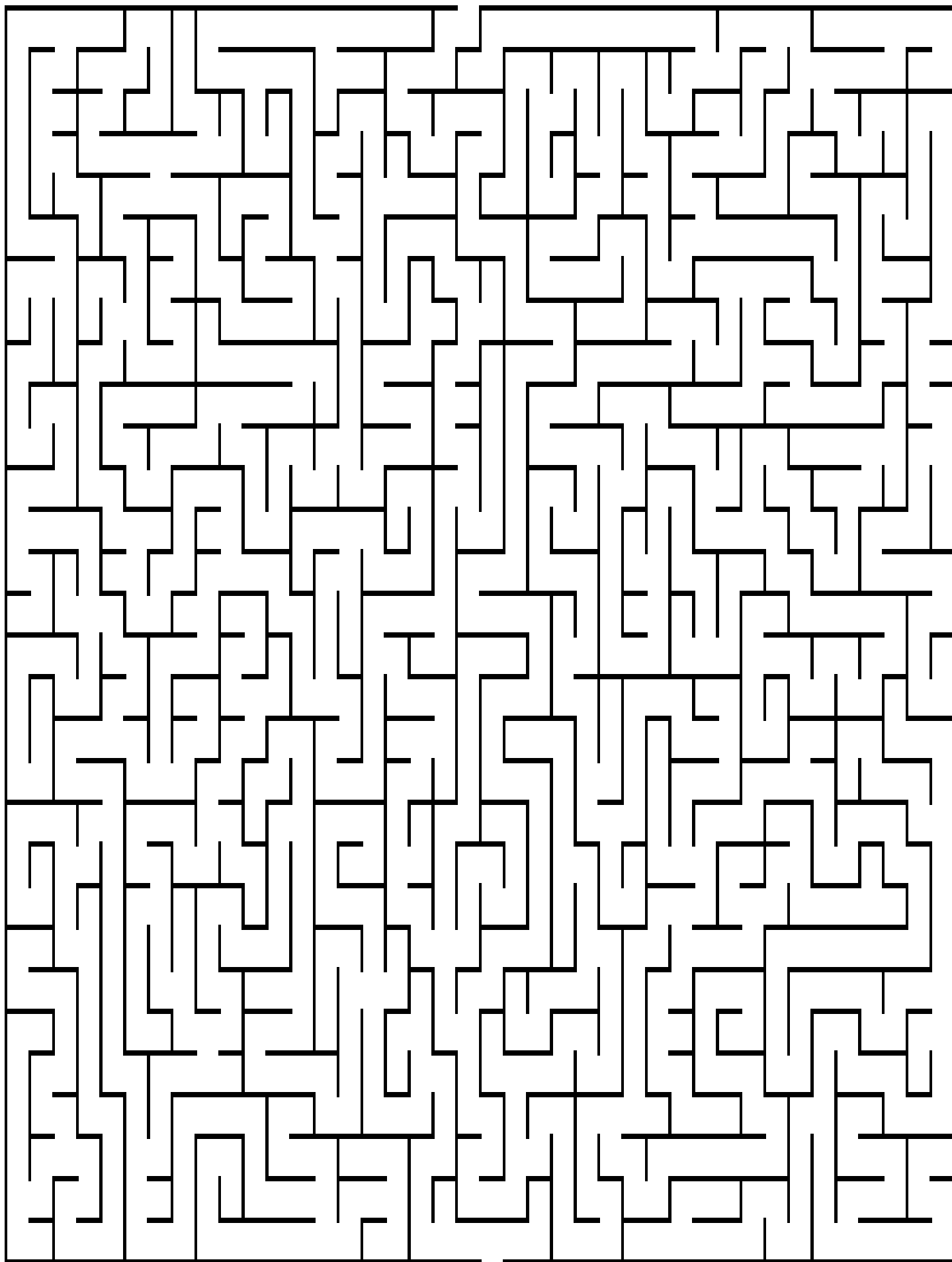






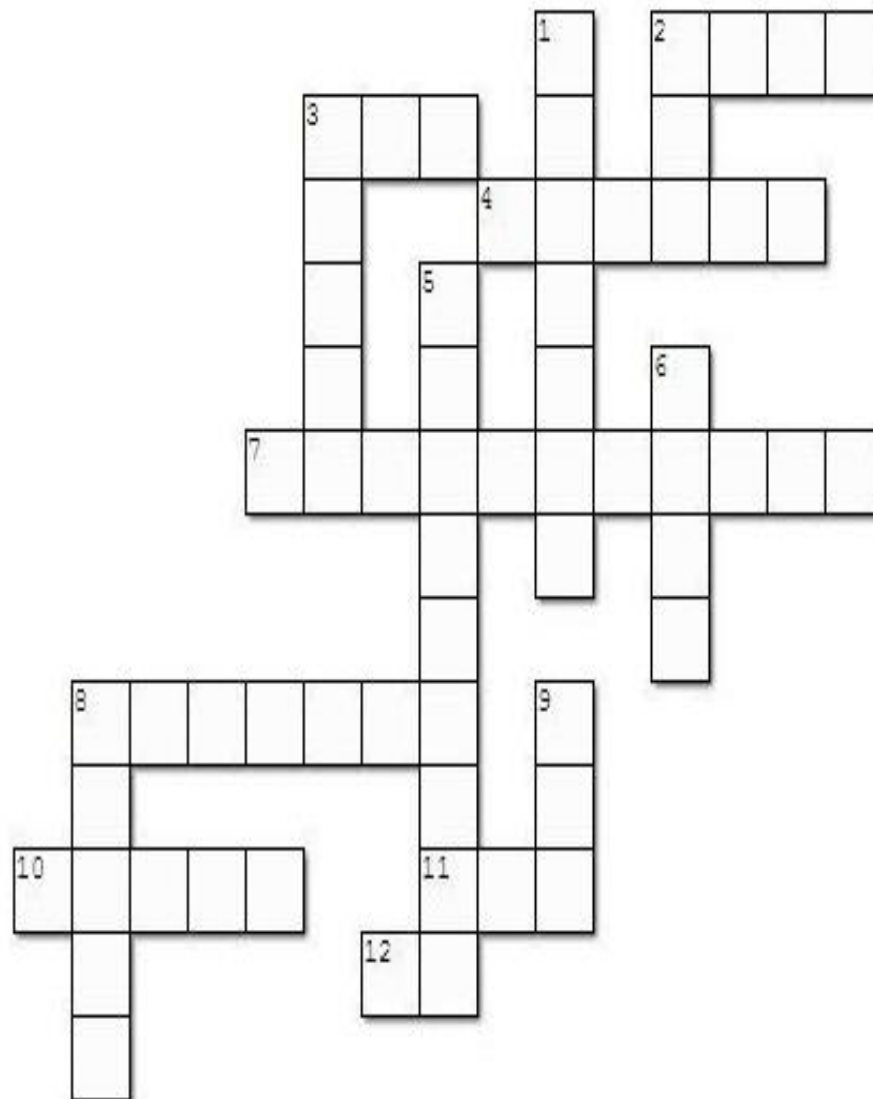
TEMÁTICA GENERAL

[illegible]



INFORMATICA

Complete el crucigrama



Horizontal

- 2. unidad de almacenemiento
- 3. abreviatura del microprocesador
- 4. por donde viaja la información por la placa base
- 7. aparatos externos al ordenador
- 8. sistema de numeración
- 10. código usado para los caracteres en los ordenadores
- 11. donde están las instrucciones de arranque
- 12. siglas del disco duro

Vertical

- 1. dirige el tráfico por la placa base
- 2. unidad mínima de información
- 3. memoria muy rápida complemento de la RAM
- 5. otro nombre para la placa base
- 6. ranuras para ampliación de memoria RAM
- 8. cables por donde viaja la información en bits
- 9. donde están los programas que se están ejecutando

Colorea siguiendo el código de color y verás lo que se esconde en esta imagen.



1



2

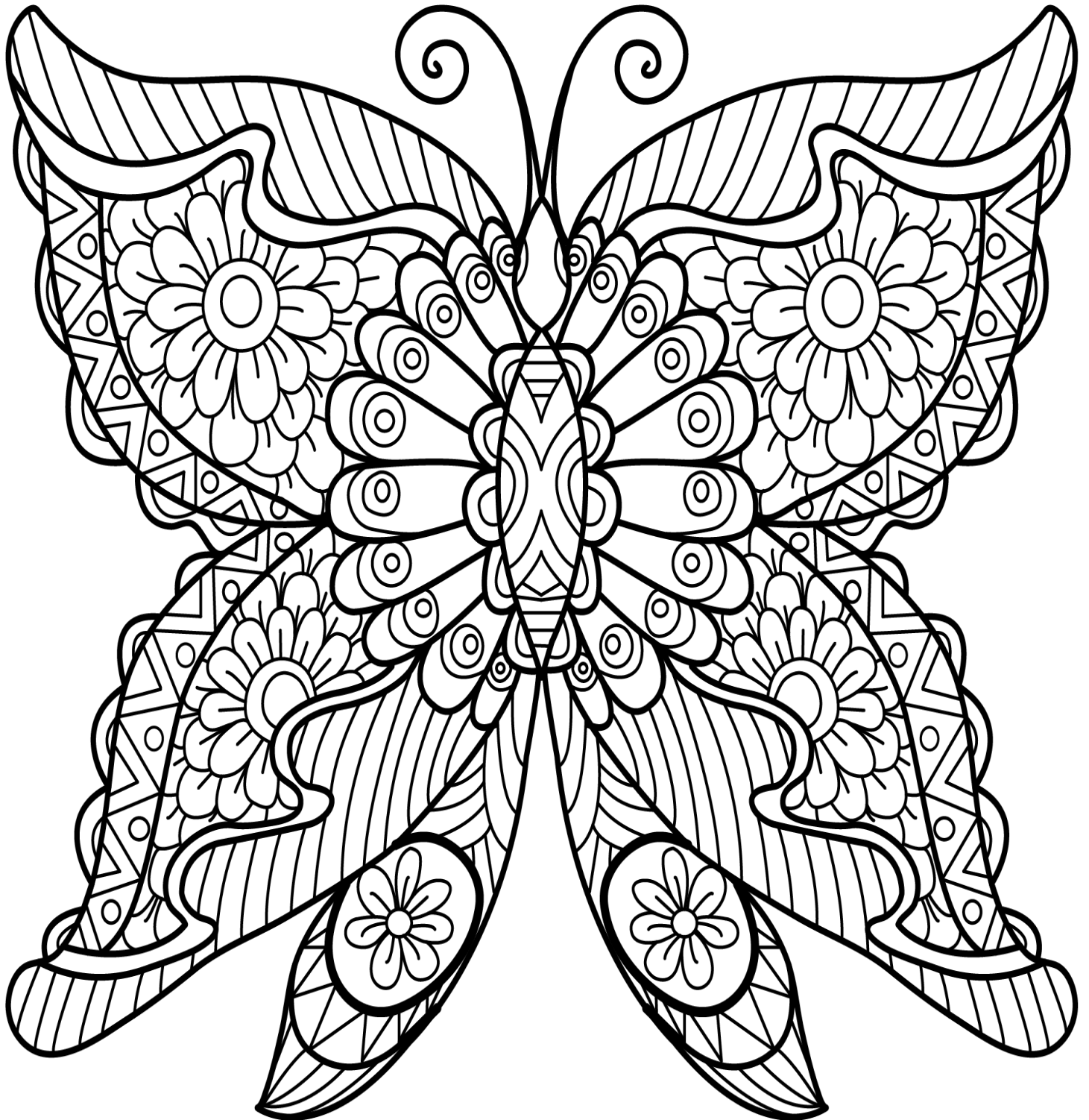


3



4





Ayudarse mutuamente.

Reunirnos entre todos y tomar conciencia de las dificultades que pueden suponer estos días a nivel psicológico.

Hacer un “acuerdo de paz”, mediante el cual, vamos a colaborar y a apoyarnos los a los otros, esforzándonos en hacer la vida más llevadera a los demás durante este tiempo.

En casa ¡¡Somos un equipo!!

Vamos a pasar estos días juntos de la mejor forma posible.





En especial para los niños.

El consejo de mantener un horario y una rutina es fundamental y eso es para respetar ese acuerdo.

Por ejemplo: por la mañana hacemos los deberes ya sea tareas y/o estudio, después de comer podemos ver tele un momento o jugamos con tecnología y por la tarde aprovechamos la situación para hacer actividades especiales en familia o retomar lecturas o tareas.

Los niños deben comprender por qué no debemos salir de casa: no por el miedo a contagiarnos, sino porque de este modo estamos protegiendo a personas de salud frágil.

Hacerles entender que estamos haciendo un acto lleno de valor y sentido trascendente.

Somos una gran familia Josefino Trinitaria y eso implica cuidarnos, respetarnos y valorarnos.

Mucho Ánimo
Educadores Colegio María Reina I.

