

No me
QUEDO
en TCASAT

ORIENTACIONES PARA LAS FAMILIAS

JARDÍN Y ESCUELA SAN CAYETANO

APRENDO EN CASA

#1: ORGANIZÁ EL TIEMPO.

El primer elemento que debemos organizar es el TIEMPO. Es importante que el mismo sea acordado entre todas las personas que convivan en el hogar.



#2: PLAN DIARIO.

Les ofrecemos un calendario, en el cual podrán ser acordados los distintos momentos y tareas que se deben cumplir semanalmente. Tareas del hogar, de la escuela/jardín, momentos de recreo. Este mismo lo puedo confeccionar yo mismo si no tengo para imprimir en casa. También cuenta con un CHECK LIST (cuadraditos) , para ir tildando lo que ya realicé a modo de autoevaluación.



#3: TAREAS DE LA ESCUELA/JARDÍN

Realizar las tareas, no significa hacer todo de un día para el otro. La cuarentena nos permite flexibilizar nuestros tiempos y hacerlo a nuestro ritmo.

Sepan que, si algo no se entiende, podemos habilitar **CANALES DE COMUNICACIÓN** para brindarles nuestra ayuda.



#4: LAS ACTIVIDADES

Las actividades serán enviadas vía mail por el docente.

Estas mismas están pensadas para que cada uno pueda realizarlas en su cuaderno, carpeta o libro.

Las páginas de los libros que son enviadas de manera digital, son para aquellos alumnos que no cuentan con el material.

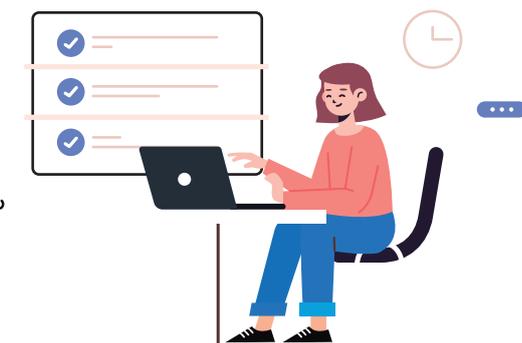
NO HACE FALTA IMPRIMIR, como así tampoco ir al kiosco a buscar las fotocopias.

¿CÓMO LAS RESUELVO?

Si es tarea del **LIBRO** y no cuento con el, escribo en una hoja lo siguiente:

Cs. Sociales, página 45, ejercicio 1, 2 o 3.

Seamos creativos. Lo importante es poder realizar el ejercicio o actividad. A veces menos, es más.

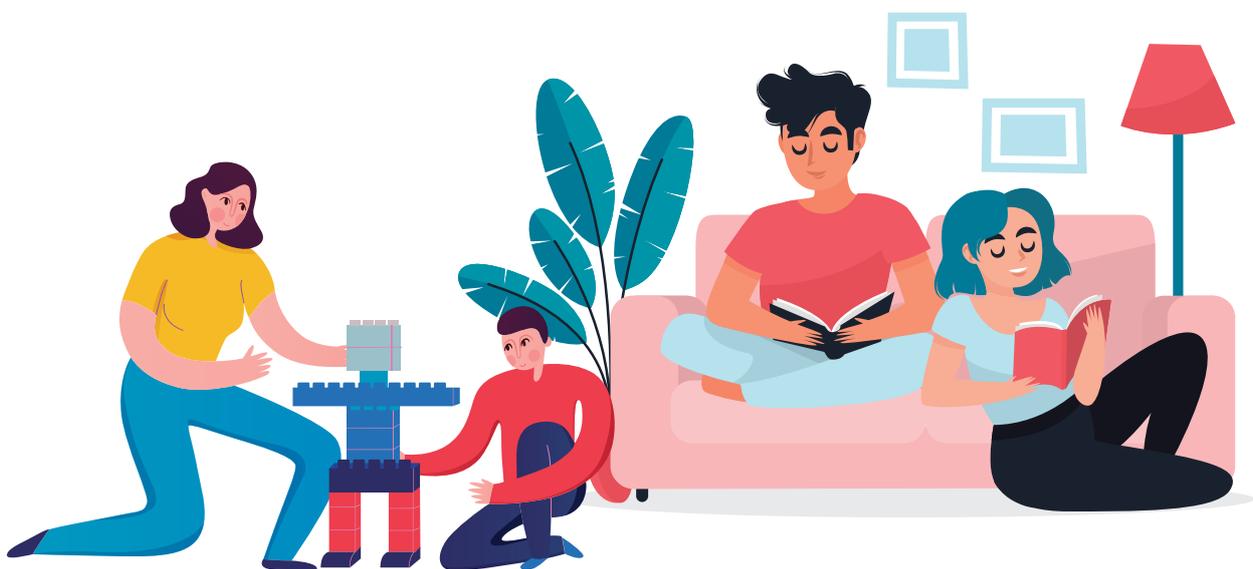


#5: COMPARTIR TIEMPO DE JUEGOS Y CHARLAS.

Aprovechemos el tiempo de CUARENTENA en casa para ponernos al día. Investiguemos un animal , saquemos hipótesis, hagamos experimentos, juguemos con masa.

Si leemos un cuento, a los más chicos se les puede pedir que dibujen lo que les pareció, leamos hisotorias antes de dormir y disfrutemos en familia.

iiii EN CASA TAMBIÉN APRENDEMOS !!!!



#6: RECREOS

Si miramos películas o vídeos, al finalizar preguntemos: ¿Quiénes son los personajes principales?, ¿Qué le pasó al personaje en la historia? ¿Por qué crees que fue así? De esta manera estamos trabajando muchas habilidades cognitivas. Podemos dibujar a los personajes, cambiarle el final a la historia, escribir el mensaje que nos dejó, contárselo a algún familiar.

#7: HORA DE COCINAR

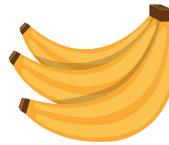
Cocinemos algo rico. Invitemos a la familia a participar y probar.

Podemos trabajar cantidades, medidas, explorar texturas,

organización y planificación de cómo será realizado

lo que queremos cocinar.

ii Acá se pone en juego también la creatividad !!



#8: MANTENGAMOS NUESTROS HÁBITOS.

- Levantate a un horario, desayuná y cambiate el pijama.
- Usá ropa que en otro momento no hubieras podido.
- Sigamos los hábitos de higiene y limpieza en casa.

iii ENTRE TODOS PODEMOS AYUDAR!!!

Lavemos bien nuestras manos. Está circulando un juego para los más chicos, que lo podemos hacer todos, para mantener el hábito.

Nos hacemos un dibujito y al finalizar el día, se tiene que haber borrado.

Gana quien ya no tenga más ese dibujo en la mano, antes de irnos a dormir



#9: ¡MUEVE TU CUERPO!

Hagamos ejercicio con cosas que tengamos en casa.

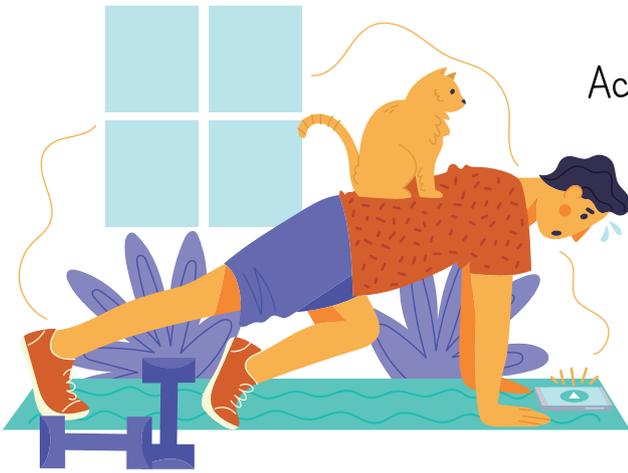
Los profes están enviando muchos videos y rutinas para trabajar.

El cuerpo necesita energía y los músculos oxigenarse

para no estar cansados todo el día.

Acompañemos la rutina, de una dieta sana

y equilibrada



¡ INVITEMOS A LA FAMILIA
Y POR QUE NO,
A LAS MASCOTAS !

#10: EXPRESA TUS EMOCIONES

En este tiempo, las emociones se encuentran alborotadas.

Lo importante, es poder tener un tiempo a solas para meditar, cantar

hacer algo que me guste, escuchar música, pintar, leer un libro.

Si me siento, triste o angustiado, lo comunico.

Tenemos que entender que nuestro cuerpo está atravesando muchos cambios.

¡ Pidamos ayuda a un profesional !



#11: COMUNICATE +

A través de distintos medios de comunicación, podemos estar más cerca de nuestra **FAMILIA & AMIGOS**

Lo importante es que lo hagamos siempre bajo la supervisión de un adulto y no todos a la vez.

Caso contrario, las redes colapsarían en casa y no tendríamos buena señal para hacerlo. Establezcamos tiempos de uso de **INTERNET Y WI FI**.



#12: INFO RESPONSABLE

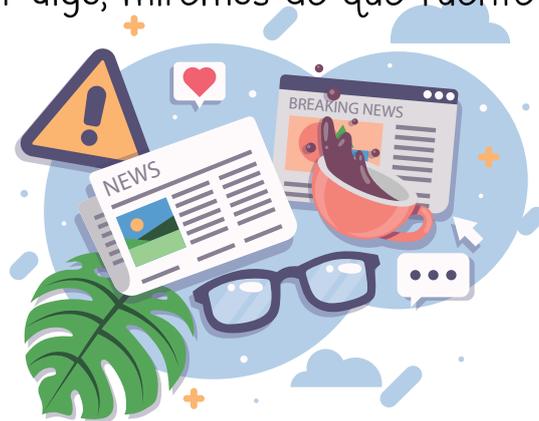
Usemos las redes con conciencia.

Mucha de la información que recibimos es mentira.

La sobrecarga de estímulos y energía negativa, hace que el cuerpo entre en un estado de alerta, bajando nuestras defensas.

No es necesario todo el día hablar del coronavirus.

Tratemos de ser precavidos, responsables y buenos portadores de información. Antes de enviar algo, miremos de que fuente proviene y si es verdadero o no.



#13: YO ME QUEDO EN CASA

Respetemos la cuarentena en casa.

Hay mucha gente trabajando para vencer al CORONAVIRUS.
Vos también sos uno de ellos. Lo mejor que podés hacer es quedarte con tu familia y disfrutar buenos momentos.

Pronto volveremos a encontrarnos y a disfrutar todos juntos.

"CADA PEQUEÑA ACTITUD O ACCIÓN
HACE UNA GRAN DIFERENCIA"



¡ Cuenten con nosotros para lo que necesiten !

Equipo de Orientación Escolar

San Cayetano - Bahía Blanca

2020