

Estimadas familias:

O vínculo entre nais/pais e fillas/os debe manterse en constante estímulo para crecer e fortalecerse.

Para isto a nosa aportación é unha recomendación dende o respecto e o cariño para poder darvos unhas pautas sobre como xestionar o tempo coas/cos cativas/os na casa.

#### RECOMENDACIÓNS PARA AS FAMILIAS:

- Establecer unha rutina diaria.

Considerando sobre todo as tarefas de autocoidado. Son importantes as rutinas de hábitos saudables para a saúde: hixiene, hábitos alimenticios, descanso, ocio...

Resulta práctico facer un horario coas/cos pequenas/os e que eles/as participen tanto na confección coma na execución.

- É moi importante o contacto social:

Todos estrañamos as nosas familias, amizades, compañeiros... e as/os cativas/os tamén, e non entenden o porqué desta situación.

É necesario comprender como adultos que isto é transitorio, e na época da era dixital podemos valernos das novas tecnoloxías como canle de socialización. Relacionémonos a través do móbil, do ordenador... coas videoconferencias e poñámonos en contacto coas nosas familias, cos avós, con aqueles compañeiros que poidamos ter o seu número, cos amiguiños do parque....

- Aproveitar para xogar:

Temos as familias a valiosa oportunidade de poder disfrutar das/dos nosas/nosos fillas/os.

Neste momento de confinamento, debemos manter a calma e non agobiarnos con pensar: “que fago coa/co miña/meu filla/o no tempo da cuarentena”

O único que elas/eles desexan é a nosa atención, cariño e xogar.

O máis importante non é telos ou telas todo o día ocupados/as.

Debe haber un momento tamén para o aburrimiento, porque do aburrimiento, tamén se aprende.

A nosa labor como adultos é a de acompañar.

Como nais/pais, podemos ofertar actividades. Actividades variadas, e o máis importante é o factor “sorpresa”. Cada día, introducir ou facer algo novo para interromper a nosa e a súa rutina de estar na casa todo este tempo.

Debemos xogar coas nenas e os nenos. Aproveitar para sentarnos con eles/as, e, voltar tamén, a ser nenas e nenos, algo que coas presas desta sociedade xa o temos esquecido.

- Manter a calma:

Non é doado neste momento como adultos manter a calma. É normal que tamén teñamos inquedanzas e medo. Temos que aceptar esta nova vida nestes momentos e normalizar os nosos pensamentos, aproveitar o tempo e disfrutalo, porque en tempos de EU QUEDO NA CASA, temos claro que TODO VAI SAIR BEN.

Por todo isto, e para que este tempo de confinamento sexa o máis doado posible, nós propoñemos unha serie de propostas recopiladas para poder realizar as familias na casa:

### **0-1 ANO:**

- Actividades de xogo: meter e sacar obxectos de caixas, botes, caldeiros, cochiños con volquete, e facer con obxectos que temos pola casa un cesto dos tesouros.
- Manipular obxectos cotiás na cociña coa familia.
- Xogar o cucú coas mans, con panos...
- Deixar que xoguen coa auga, con cachariños, na bañeira..
- Cantar cancións populares como: palma repalma, DabaDaba,cinco lobiños, ...
- Exploración de texturas como pode ser na hora da preparación do xantar e/ou no mesmo. Tamén podemos facer pinturas na casa con colorantes e iogur e deixar k xoguen con elas, pintar nun papel co propio corpo, con esponxas, con flores se temos na casa ..

### **1-2 ANOS:**

- Colaborar co adulto coas tarefas da casa: recoller a mesa, levar a roupa ao cesto, á lavadora, gardar cousas e gardar os xoguetes co adulto, vestirse, calzarse, ...
- Pegar pegatiñas, ou se non temos, fabricalas, recortando nós debuxiños e poñendolles pegamento, decimoslle que peguen eles.

- Experimentación coa auga, facendo trasvases, na bañeira..., podemos facer o mesmo nunha tina con pasta de tamaño grande e darlle culleres e vasos de plástico para que eles os enchan.
- Facer masa e xogar coma se fora pasta de modelar (no caso de celiaquías facelo con fariña especial).
- Estampación con pinturas de dedos ou feita na casa, co propio corpo, con mondas de froita, con patacas, con esponxas, con pinces ou cepillos de dentes..
- Empregar o seu conto preferido para contarllo e facer actividades a través del: debuxar e incorporar o arco da vella para poñer na ventá, imaxinar que o protagonista é un/unha superhéroe/heroína que loita contra o bichiño do coronavirus.

### **2-3 ANOS:**

- Ser partícipes na vida cotiá e colaborar sempre que se poida nas tarefas da casa, como pode ser por exemplo, axudar a facer a cama co adulto, recoller a roupa no tendal ou poñela no cesto, emparellar calcetins, darlle as pinzas da roupa ó adulto...
- Poñer a mesa e/ou recollela. Tamén colaborar en gardar os xoguetes coa axuda do adulto.
- Xogar o xogo do coronavirus: Pintamos un debuxiño na man da/do nena/o e observar como vai desaparecendo despois de lavar as mans repetidas veces..
- Bailar e gravarnos nun vídeo para despois mirarnos.
- Darlle froitas e deixar que as manipulen. Clasificar dentro dunha caixa ou calquer outro recipiente as froitas por cores ou clases. Facer zume de limón e laranxa e darlle a probar (doce-amargo).
- Con pinzas de xeo coller cousas e metelas en recipientes.
- Poñer un cordel como se fose un tendal e poñer as pinzas nel.
- Enfiar macarrons. Facer colares e pulseiras
- Falarlles da primaveira. Os cambios que se observan nesta estación (xa non fai tanto frío, días mais longos, xa non chove tanto, sae máis o sol, xa non temos que abrigarnos tanto (roupa), as árbores xa teñen follas e flores...)
- Contarlle contos tradicionais, e falar sobre eles, facerlles preguntas...
- Darlle prendas de roupa e calzado que poñemos na primavera. (Quitar e poñer).
- Andar cara diante, atrás e de lado.
- Xogar a facer ximnasia en familia. Traballar esquema corporal (levantar e baixar pernas e brazos, tocar rodillas...).
- Saltar de distintas alturas.

## **OUTROS RECURSOS:**

E-books:

[http://www.ayudaparamaestros.com/2020/03/e-book-gratuito-recetario-divertido-con.html?  
m=1](http://www.ayudaparamaestros.com/2020/03/e-book-gratuito-recetario-divertido-con.html?m=1)

<https://drive.google.com/file/d/1-eEyF64Dc-W4324Lw13FvOKGapLsf-M/viewCancións>

<https://drive.google.com/file/d/1HIWYlvFFCr9qjXWXI77H-HCmV9nIZdKU/view>

CANCIÓNS:

[http://www.ayudaparamaestros.com/2020/03/30-canciones-maravillosas-para-cantar-y.html?  
m=1](http://www.ayudaparamaestros.com/2020/03/30-canciones-maravillosas-para-cantar-y.html?m=1)

Vídeos para bailar:

[http://www.ayudaparamaestros.com/2020/03/16-videos-just-dance-para-que-los-ninos.html?  
m=1](http://www.ayudaparamaestros.com/2020/03/16-videos-just-dance-para-que-los-ninos.html?m=1)

Vídeos:

<https://www.facebook.com/763650030679552/posts/1087699898274562/>

ACTIVIDADES:

<https://www.facebook.com/763650030679552/posts/1086023811775504/>

[https://drive.google.com/file/d/1fbLpez3JlahbJeMln8d7TMFW0tJYkO1S/view?  
usp=drive\\_open&usp=embed\\_facebook](https://drive.google.com/file/d/1fbLpez3JlahbJeMln8d7TMFW0tJYkO1S/view?usp=drive_open&usp=embed_facebook)

Actividades para exercitar o corpo:

[http://www.ayudaparamaestros.com/2020/03/28-videos-con-ejercicios-fisicos-yoga-y.html?  
m=1](http://www.ayudaparamaestros.com/2020/03/28-videos-con-ejercicios-fisicos-yoga-y.html?m=1)

Manualidades:

<https://imagenesbonitas.bosquedefantasias.com/blog/bonitas-ideas-instrumentos-caseros>

RECETAS:

<https://www.thermorecetas.com/articulos/12-recetas-de-galletas-para-cocinar-con-ninos-yomequedoencasa/>

Canles en YouTube :

<http://www.ayudaparamaestros.com/2020/03/10-canales-de-you-tube-para-que-los.html?m=1>

Contos en YouTube :

<https://www.youtube.com/watch?v=upxzEMDoK9Y>

<https://m.youtube.com/watch?v=EZFCYqxyZWY>

<https://m.youtube.com/watch?v=yB8M2hjGAyE>

<https://m.youtube.com/watch?v=AY2K1A0Ln5k>

<https://m.youtube.com/watch?v=Eiypr98wXWE>

<https://m.youtube.com/watch?v=VtyHS-t-laM>

<https://m.youtube.com/watch?v=Hw8--aHa01w>

Canles en YouTube:

<https://m.youtube.com/watch?feature=youtu.be&v=XHWP8SKxDxI>