

→**Smile and Learn**: aplicación que ofrece un mes gratuito a juegos interactivos <https://smileandlearn.com/>  
 →**Cerebriti Edu**: más de 50000 juegos de Primaria y Secundaria gratis hasta final de curso

#### IV. HACER EJERCICIO TODOS JUNTOS

Lo más importante para pasar esta cuarentena con niños en casa con éxito es **evitar a toda costa que pasen los días pegados a una pantalla.**



✓ Por las tardes podéis aprovechar para hacer



**ejercicio juntos.** Practicar deporte es muy beneficioso para reducir los niveles de ansiedad y de preocupación. Bajo estas circunstancias, **uno de los deportes más recomendados para practicar en familia es el yoga.** Existen numerosas aplicaciones y canales de Youtube que cuentan con tutoriales y vídeos para guiar las clases. Solo necesitaréis una esterilla y en caso de que no dispongáis de una podéis usar una toalla doblada.

Algunas de las aplicaciones y juegos más populares son:

- **Down Dog**: Normalmente es de suscripción de pago, pero debido a la situación actual se podrá usar de manera gratuita hasta el 1 de abril.
- **Juegos de mesa**: oca, dominó, parchís, virus, ...
- **Hangout meet y zoom**: Apps para la realización de videoconferencias.
- **Smile and Learn**: Este canal infantil tiene multitud de vídeos dedicados al yoga desde una manera más educativa y atractiva para los niños.
- **Canal YouTube de Deportes Teruel**: para mantener activos cuerpo-mente.
- **Recrea obras de teatro, videoclips...**

#### V. NO OLVIDEMOS LOS PRINCIPALES CONSEJOS DE HIGIENE

INSTITUTO NACIONAL DE SALUD

La mejor prevención está en tus manos

Incluyendo Coronavirus COVID-19

Si todos nos lavamos las manos frecuentemente. Podemos reducir hasta el 50% de los casos de las infecciones respiratorias.

¡Recuerda!

Cada vez que llegues de la calle.  
Cada vez que salgas de una reunión  
Antes de tocarte la cara  
A los niños cada vez que entren de la calle.

Duración de todo el procedimiento: 20 - 30 segundos

0	1	2
3	4	5
6	7	8

0 Deposita en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos.

1 Frota las palmas de las manos entre sí.

2 Frota la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa.

3 Frota las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.

4 Frota el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, aparrándose los dedos.

5 Frota con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa.

6 Frota la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa.

7 Sus manos son seguras.



**RECORDAD QUE LOS NIÑOS/AS SON GRANDES TRASMISORES DE VIRUS EN GENERAL. ES IMPORTANTE TENER CONCIENCIA SOCIAL Y CUMPLIR CON TODAS LAS RECOMENDACIONES.**

E.O.E.I.P. DE UTRILLAS

CURSO 2019-20

#### PAUTAS PARA MANTENER A NUESTROS HIJOS/AS ACTIVOS/AS



**GOBIERNO DE ARAGON**

Departamento de Educación, Cultura y Deporte

## Días sin Colegio en Casa

Con motivo del **coronavirus** y la declaración del **Estado de Alarma** en todo el territorio español, no queda otra que permanecer en casa hasta nuevas instrucciones. No podemos salir a la calle por lo que nos esperan unos días largos

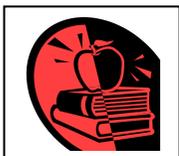


por delante. Para nuestros hijos/as puede ser especialmente difícil porque muchos no alcanzarán a entender esta situación.

Estas son algunas ideas para sobrellevar la cuarentena con niños/as en casa:

### Pautas:

#### I. ESTABLECER UNAS RUTINAS



##### 1º ORGANIZO EL HORARIO CON LOS NIÑOS/AS

- Ellos pueden participar y tomar algunas decisiones
- Se puede realizar en cartulina o pictogramas.
- Repetición diaria del horario o flexibilización en algunas actividades.

<http://www.arasaac.org>

<http://www.pictotractor.com>

##### 2º RESPETO LOS HÁBITOS BÁSICOS DE UN DÍA CONVENCIONAL

- Levantarse en horario lectivo.

Desayunar

- Asearse
- Vestirse

- Asamblea: reunión de todos los miembros



- Tareas escolares
- Colaborar en tareas domésticas (poner la mesa, recogerla..)
- Comida
- Siesta (para los más pequeños)
- Lectura
- Juegos online educativos o apps
- Escuchar música y bailar. Crear coreografías.
- Juegos de mesa familiares
- Ducha
- Cena
- Relax
- ¡Y a dormir!

¡Seguro que se os ocurren muchas más cosas! Ánimo a todos/as!

*Consecuencia esperada:* no perder las rutinas y hábitos de trabajo que tenían adquiridos en el colegio.

#### II. TAREAS ESCOLARES

##### IMPORTANTE:

- Seguir las recomendaciones y pautas marcadas por el profesorado.
- Intentad recopilar todas dudas juntas para enviárselas al tutor/a. Empatía hacia el profesorado.



##### RECORDAD:

- No superar un máximo de 6 horas diarias y efectuar pequeños descansos de 5 minutos después de cada hora.
- Si tu hijo/a presenta dificultades en el aprendizaje o está en edades más tempranas, se recomienda la supervisión y acompañamiento de un adulto.
- Para Educación Primaria y cursos superiores, se recomienda apuntar las tareas a realizar en la agenda escolar e ir tachando lo que ya se ha realizado.

*Consecuencia esperada:* seguir con la dinámica del aula con el fin de prevenir un posible desfase curricular.

#### III. TAREAS PARA AYUDAR EN CASA

2-3 AÑOS	4 y 5 AÑOS	6 y 7 AÑOS	8 y 9 AÑOS	10 y 11 AÑOS	12 AÑOS Y MÁS
Guardar juguetes en la caja	Alimentar a las mascotas	Recoger la basura	Cargar el lavaplatos	Limpiar los baños	Fregar el suelo
Poner los libros en su sitio	Recoger los juguetes	Doblar toallas	Guardar la compra	Aspirar las alfombras	Hornear bizcocho
Poner la ropa sucia para lavar	Hacer la cama	Limpiar el suelo con la mopa	Hornear galletas	Limpiar la encimera	Limpiar cristales
Tirar las cosas a la basura	Regar las plantas	Vaciar el lavaplatos	Limpiar la mesa	Barrer el suelo	Ayudar a planchar ropa

##### ◆ IDEAS CREATIVAS PARA HACER EN CASA

<http://eldiariodelaeducacion.com/2020/03/16/21-ideas-creativas-y-educativas-para-hacer-con-los-niños-y-niñas-en-casa/>

##### ◆ PÁGINAS WEB CON RECURSOS GRATUITOS

→Academons Primaria: acceso gratis 30 días a todo su catálogo de juegos de Matemáticas, Lengua, inglés y Science.

<http://www.academons.com/>

→Ta-tum: del grupo editorial Edelvives, ofrece acceso gratuito hasta el mes de julio para el fomento de la lectura <https://www.edelvives.com/es/Noticias/d/edelvives-apoya-a-los-centros-en-plena-crisis-del-coronavirus>

→Smartick: una aplicación gratuita durante 15 días para repasar las matemáticas [http://bit.ly/Smartick\\_15](http://bit.ly/Smartick_15)

#ESTE VIRUS  
LO PARAMOS UNIDOS