

ORENTACIONES PSICOPEDAGOGICAS EN TIEMPOS DE CUARENTENA

Licenciada Villagra Paola Maribel

- ❖ Coordinadora del Equipo de Inclusión de la Escuela de Educación Especial N° 999
- ❖ Centro de Atención Psicopedagógica E-mail: maritabell80@gmail.com.ar
 - ❖ Teléfono: 3834_ 756085
 - ❖ Alijilan –Santa Rosa –Catamarca



Teniendo en cuenta que la Escuela es una agente social indispensable que tiene la responsabilidad de enseñar y educar desde múltiples miradas, en este caso en particular se pondrá énfasis en la salud física y emocional tan importante para el buen desempeño y rendimiento escolar de nuestros alumnos. En función de esto les proponemos un paquete de sugerencias a desarrollar con los alumnos y sus familias para transitar esta etapa de cuarentena quedándonos en casa y desarrollando conciencia social en beneficio de todos. Esto va acompañado por recursos como imágenes, links, PDF que amplían la información de cada post y fortalece su implementación en el hogar por parte de todos los miembros del grupo familiar.

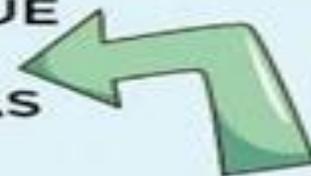




**COMO INSTITUCIÓN
EDUCATIVA ACOMPAÑAMOS
A NUESTROS ALUMNOS
Y SUS FAMILIAS EN ESTA
ETAPA DE CUARENTENA QUE
TRANSITAMOS.**



**LES BRINDAMOS HERRAMIENTAS
PARA DESARROLLAR
ACTIVIDADES EN CASA
ENFOCADAS EN CONTINUAR LOS
APRENDIZAJES, REFORZAR LOS
VÍNCULOS FAMILIARES, CUIDANDO
LA SALUD FÍSICA Y EMOCIONAL
DE TODOS LOS MIEMBROS DE LA
FAMILIA.**



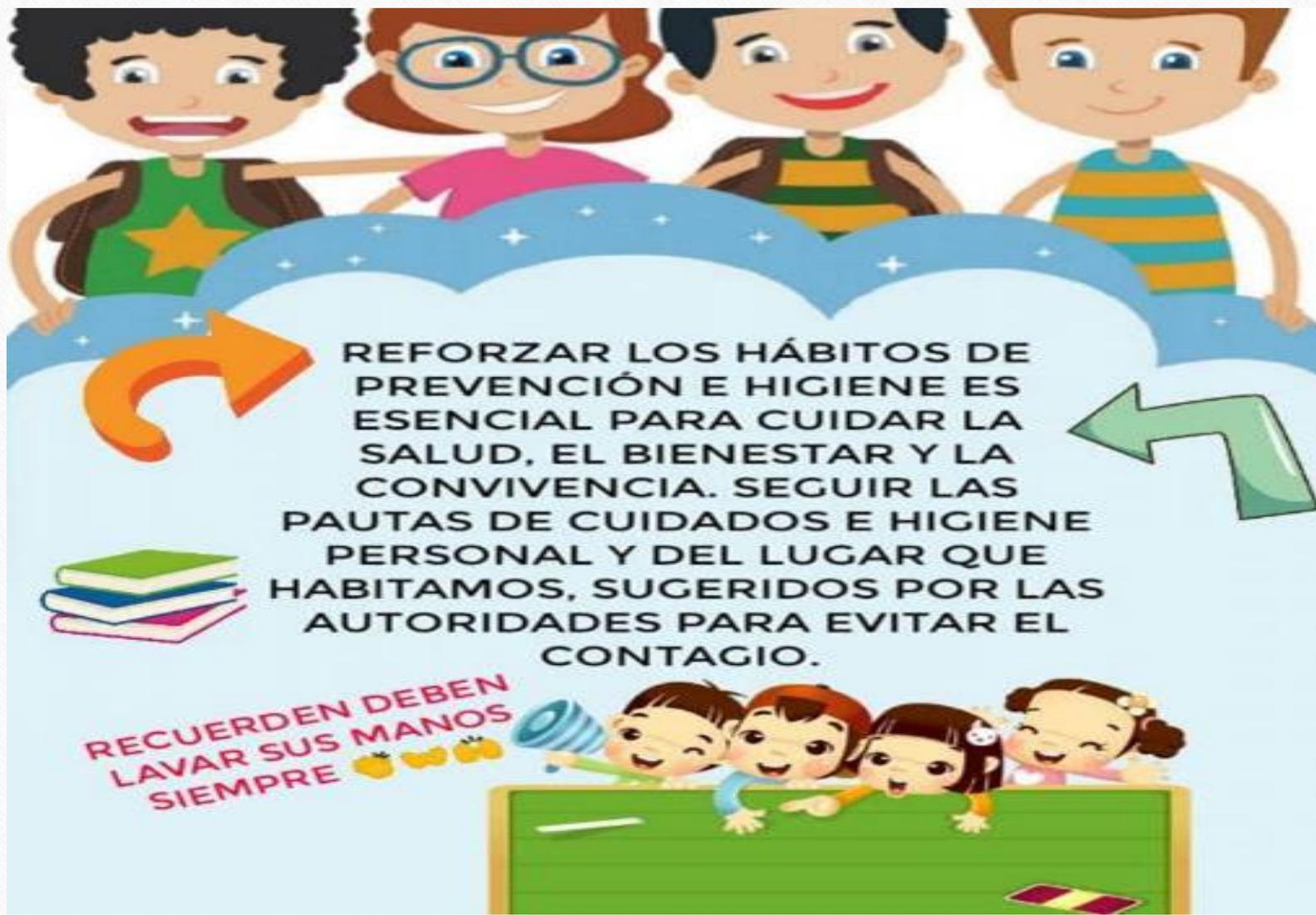


ELABORAR UN HORARIO QUE ORDENE LAS ACTIVIDADES DURANTE LA SEMANA. ESTO FACILITARÁ: EL SENTIDO DEL ORDEN, AYUDARÁ A LOS ALUMNOS A TENER PRIORIDADES, EL ENTORNO SE VUELVE PREVISIBLE LO QUE GENERA MAYOR SEGURIDAD.



COMPARTIMOS UN EJEMPLO

Horario cuarentena	
9:00	¡Nos levantamos! ☀️
09:00-11:00	Trabajo escolar 📚
11:30	Merienda (fruta) 🍎
12:30	Limpieza 🧹
13:30	Comida 🍲
14:30	Exercicios 🏃
15:30	Con (animales) 🐾
16:30	Actividad Física 🏊
18:30	Merienda 🍌
19:00	Tiempo libre 🎮
19:30	Recoger / limpiar 🧹
20:00	Baño 🚿
21:00	CENA / SUEÑO 🌙



REFORZAR LOS HÁBITOS DE PREVENCIÓN E HIGIENE ES ESENCIAL PARA CUIDAR LA SALUD, EL BIENESTAR Y LA CONVIVENCIA. SEGUIR LAS PAUTAS DE CUIDADOS E HIGIENE PERSONAL Y DEL LUGAR QUE HABITAMOS, SUGERIDOS POR LAS AUTORIDADES PARA EVITAR EL CONTAGIO.

RECUERDEN DEBEN LAVAR SUS MANOS SIEMPRE



**RUTINA DE MOVIMIENTOS
Y EJERCITACIÓN: PUEDEN
SALTAR, CAMINAR,
BAILAR Y RECORDAR
LOS EJERCICIOS QUE
LES ENSEÑARON EN LA
ESCUELA Y REPETIRLOS
EN CASA.**





**COLABORAR CON LAS
TAREAS DEL HOGAR.
PUEDEN AYUDAR A
COCINAR, ORDENAR
SU HABITACIÓN,
LIMPIAR, ORGANIZAR
SUS ELEMENTOS
PERSONALES**



JUNTOS_ES_MEJOR



JUGAR CON JUEGOS DE MESA, JUEGOS ESPONTÁNEOS, JUEGOS EN FAMILIA. LA ACTIVIDAD LÚDICA ES UN BUEN MOMENTO PARA RELAJAR TENSIONES Y DISFRUTAR DE LA COMPAÑÍA DE LA FAMILIA.



NOS TOMAMOS UN RECREO Y JUGAMOS



**MANEJO DE LAS EMOCIONES:
MANTENGAN DIÁLOGOS
POSITIVOS ,SEAN PACIENTES
RECUERDEN QUE SON
TIEMPOS COMPLICADOS
PARA TODOS. MANIFIESTEN
MENSAJES DE AMOR,
ESPERANZA COMO:
"TODO VA A ESTAR BIEN"
"PRONTO TODO PASARÁ",
"YA VOLVEREMOS A ESTAR
TODOS JUNTOS"**



QUEDATE_EN_CASA_NOS_CUIDAMOS_ENTRE_TODOS



**GRATITUD PERMITE PONER
EL FOCO EN TODO LO QUE
SI TENEMOS, LO QUE SI
RECIBIMOS. DESCUBRIR
MOTIVOS PARA AGRADECER
Y ESCRIBIRLOS PERMITIRÁ
CORRER EL FOCO DE LAS
MALAS NOTICIAS**





**BUEN DESCANSO: PUEDE
MEJORAR EL ESTADO DE
ÁNIMO, INCREMENTAR EL
RENDIMIENTO COGNITIVO,
EL BUEN DESCANSO
PROPICIA UN DESARROLLO
SALUDABLE**





ESPERAMOS QUE
ESTAS HERRAMIENTAS
LES SEAN ÚTILES Y
ASI PODAMOS SEGUIR
TRANSITANDO ESTA
ETAPA CON AMOR Y
ESPERANZA. SEGUIMOS
TRABAJANDO JUNTOS.



QUEDATE EN CASA NOS CUIDAMOS ENTRE TODOS

