***ORIENTACIONES PARA PADRES EN PERIODOS DE CUARENTENA.***

Estimados padres y apoderados, en estos complejos momentos de Pandemia Mundial, necesitamos cuidarnos y para ello quedarnos en casa. El equipo PIE, ha seleccionado algunas sugerencias para complementar el trabajo de los docentes de aula y de esta manera propiciar una disposición emocional positiva para aprender.

***Se sugiere que cada actividad que esté en estas carpetas, se realicen de manera paulatina sin necesidad de agobiar a niños y niñas.***

Es importante que seamos ejemplo, una vez más, de cómo afrontar la situación. Les dejamos algunas recomendaciones por si los ayudan:

* Planifica el día, procura que todo lo importante salga adelante, puedes hacer un horario en el que recoger cada una de las tareas que quieres llevar a cabo.
* Implica a los niños/as en las tareas de la casa, hazlos sentirse útiles y responsables de algunas de ellas. Acepta que no lo van a hacer como tú.
* No dejes que estén conectados a pantallas todo el día, para eso nosotros tendremos que desconectar también.
* Es una ocasión estupenda para conectar con los niños/as, escúchales, ponte en su lugar, dedícales su tiempo.
* Podemos hacer gimnasia en familia, aquí tienen un enlace [https://www.youtube.com/watch?v=69Za5UWtIC0.](https://www.youtube.com/watch?v=69Za5UWtIC0)
* Realizar ejercicios de yoga <https://www.youtube.com/watch?v=O-ze3CxuTMU>
* Realizar meditación con ellos <https://www.youtube.com/watch?v=eSBjHB4ezGs> <https://www.youtube.com/watch?v=Ea6ykVh7Y7U>Minipadmini tiene muchos ejercicios para niños pequeños.
* Cocina con ellos, les encanta hacer queques, galletas, batir huevos, amasar….
* Jugar a los juegos de toda la vida, parchís, oca, cartas, el ahorcado…
* Si tienen espacio déjales que hagan una carpa, que se inventen un parque infantil, que salten , que bailen, hazlo con ellos siempre que puedas.
* Les mandamos un enlace con ocho películas que trabajan las emociones <https://www.aulaplaneta.com/2017/06/28/en-familia/ocho-peliculas-educar-tus-hijos-la-inteligencia-emocional/>
* **Busca un tiempo para ti** y haz aquello que te haga recargar pilas, lee, escucha música, medita, haz ejercicio….Necesitas estar bien para poder atender a los demás en buenas condiciones.
* **No alarmes a los niños** por la situación que estamos viviendo.

Seguro que saldremos fortalecidos de esta situación.

Equipo PIE

2020