



Queridas familias de Infantil, estos días son complicados para todos ya que hemos tenido que hacer un parón en nuestras vidas y quedarnos en casa. Para muchos será un momento complicado en el que hay que cuadrar la atención al trabajo (ya sea en casa o fuera), la atención a la familia, a la casa, a la familia extensa.... En principio sabemos que vamos a estar 15 días, pero realmente se desconoce cuánto va a durar esta medida.

Es importante que seamos ejemplo, una vez más, de cómo afrontar la situación. Os doy algunas recomendaciones por si os 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 máquinas 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 tenéis un enlace <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 bizcochos, galletas, batir huevos, amasar....
- Jugad a los juegos de toda la vida, parchís, oca, cartas, el ahorcado...
- Si tenéis espacio déjales que hagan una tienda de campaña, que se inventen un parque infantil, que salten a la comba, que bailen, hazlo con ellos siempre que puedas.
- Os mando 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, os mando un artículo sobre la resiliencia.

Un fuerte abrazo, seguimos en contacto

Esperanza Rivelott

Orientadora Infantil