CUIDADO EMOCIONAL PARA LARGOS PERIODOS DENTRO DE CASA

Equipo de Convivencia Escolar

Evitar la sobreinformación

- Genera ansiedad
- Evitar estar todo el día con la tele encendida
- Informarnos en un momento concreto del día
- Realizar actividades que no tengan relación con el coronavirus

Pensamiento **Positivo**

Gracias a nuestro sacrificio personal estamos haciendo un ***bien*** para los demás y la sociedad.

Estamos haciendo algo que es ***esencial*** para el bien común.

01

Utilizar vídeo llamadas, llamar a nuestros familiares, whatsapp, etc)

02

Informarnos acerca de las actualizaciones del coronavirus, evitando la televisión.

03

Limitar el tiempo que pasamos conectados a la tecnología.

Utilizar la tecnología (TIC) **para mantener la comunicación**

- Buscar actividades manuales
- Tiempos de estudio
- Actividad física
- Autocuidado

Mantenerse **Activo**

Actividades Manuales

Planifica tu día

¡Puedes decorarlo como quieras!

Tiempos de estudio

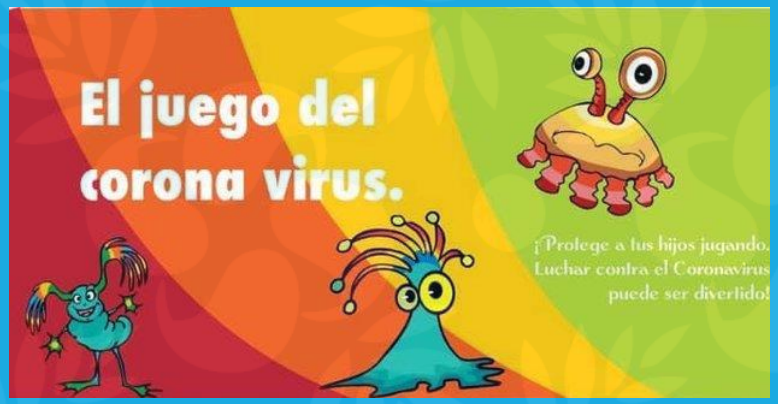
Actividades online (guiadas por tu profesor/a)

Utiliza tu planificador diario

Actividad **Física y recreativa**

- *Simón dice…*
- *Cocinar con un adulto algo que te guste*
- *Juegos de mesa*
- *Voleibol con un globo*
- *Jugar a gestos o a películas*
- *Crear objetos con material desechable*
- *Saltar la cuerda*
- *Hacer origamis (figuras de papel)*

Autocuidado



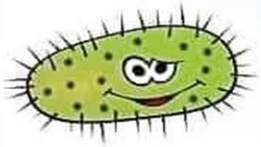
JUEGO DEL CORONAVIRUS

1. Dile a Papi o a Mami que dibuje un coronavirus en el dorso de cada mano cada mañana.

2. Durante el día debes borrarte el dibujo con agua y jabón. ¡Cuantas más veces te laves, mejor!

3. Si a la noche has conseguido borrar el coronavirus ¡Ganas 1 punto!

4. Si acumulas 20 puntos en 20 días, te ganarás un premio



Protege a tus hijos jugando

Y tú puedes ayudar...

1

lavándote las manos con agua y con jabón lo que dura una canción

Canta tu canción fa
mientras te las la

2

Usando antibacterial y dejándolo secar

Manos sin mover, cuenta hasta 10
1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10...
Están secas... ¡A jugar!

PREVENIR LA *PROPAGACIÓN* DEL VIRUS

LA SUSPENSIÓN DE CLASES

No significa vacaciones.

No significa ir al cine o a fiestas

No significa salir a pasear

Significa quedarse en casa y no ir a lugares donde asistan personas para evitar el contagio.

Entre todos nos cuidamos.