

COMPRENDE LA SITUACIÓN

Para concienciarnos de las medidas de contención del virus, es necesario entender.

¿Por qué no puedo ver a los abuelos y a mis profes?

¿Por qué hay que lavarse tanto las manos? ¿Por qué no podemos salir de casa?



ADULTO:

huye de la **sobreinformación**.

Sacia tu sed de saber con fuentes fiables.

NIÑO:

hay que contarles la realidad, sin engañar y sin alarmar, con paciencia... porque su ritmo de **asimilación** es variable.

ADOLESCENTE:

Respetar su **intimidad**, su ritmo, su “no entenderse” y no entender nada. Ahora lo viviréis de manera más intensa. **Paciencia**... Comparte charlas de adultos, y si se refugia en las **REDES SOCIALES**, compréndele, pero ayúdale a ordenarlo.



REINVENTATE

REORGANIZA TU ESPACIO & TIEMPO

Necesitarás reajustar **HORARIOS** y **ESPACIOS**. Quizá el salón tenga que ser la biblioteca de los niños mientras que preparas la comida, pero se convertirá en tu sala para reuniones virtuales durante su juego libre en sus cuartos...

Involucra a cada miembro de la familia, los hermanos mayores pueden ayudar a los pequeños con sus tareas.

La situación es la misma para todos: ten paciencia, y la tendrán contigo, sé **empático** y comprende que igual que tu, todos están haciéndolo lo mejor que pueden.

Combina la **FLEXIBILIDAD** y el **ORDEN**.

CADA UNO EN SU PAPEL

Vuestros hijos necesitan **padres**, no profes.
En esta circunstancia especial, tendréis que llevar una **supervisión** mayor sobre las tareas de vuestros hijos, imprimirles las fichas, encender la sesión del ordenador para una clase on-line... pero tranquilos, los profes saben que vosotros "sólo sois padres".

No carguéis peso extra. ¿No es suficiente con el trabajo, las comidas, las cenas, la casa...?

Vais a estar muchas horas juntos, elegid las batallas que queréis luchar.



IN CORPORE SANO

Es importante hacer **ejercicio a diario** (unos 30 min si se puede) >> de manera **lúdica y divertida** << para mantener el **cuerpo activo**, mejorar el sistema cardiovascular y neuromuscular (CORAZÓN, PULMONES, COORDINACIÓN, MOVIMIENTO...)

Además, la actividad física **libera tensión** –algo fundamental durante el tiempo que tengamos que estar en casa- y si lo hacemos juntos, favorece el

vínculo familiar

CONVIERTE TU **CASA** EN UN **GIMNASIO**



*el vaso está
medio lleno*

Intenta ver el **lado bueno** de las cosas.

Aprovecha esta **OPORTUNIDAD** de estar
en y con la *familia*,
para hacer cosas que no has tenido
tiempo hasta ahora...

Además, es buen momento para que
las *redes sociales* nos ayuden a
mantener el contacto: haz llamadas,
videollamadas en grupo...

Que nada te impida seguir cuidando a
tus *familiares y amigos*



Durante la **convivencia**
-24hrs/día 7días/semana -
surgirán **conflictos**,
malos entendidos, y tensiones...

Tened a mano las tres palabras estrella que
nuestro Papa nos suele aconsejar:

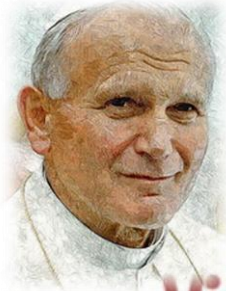
Perdón *Por favor* *Gracias*



Creatividad



COLEGIO
Juan Pablo II
ALCORCÓN



RosarioEnComunidadVirtual

FiestaDelDíaDelPadre

DiarioDeAventuras

Pintacaras

Manualidades

JuegosReunidos

CenaRomántica

Cuentacuentos
PlanesSorpresa

ConcursoDeDisfraces

VideollamadasAlosAbuelos

PrepararPetitionenEspecialesParaLaMisa

CarreraDeRelevosPorElPasillo

MasterchefEnLaCocina

GimkanaEnCasa

Peli-pizza

Pic-nic

CartasAlosAmigosYprofes

Envíanos cómo combates tu rutina de manera creativa
a orientacion@colegiojuanpablosegundo.es
y en unos días compartiremos vuestras ideas
con toda la comunidad educativa