

Benvolgudes famílies,

Davant de la situació de quarantena dels vostres fills i filles us volem fer arribar unes orientacions que esperem que us siguin profitoses.

Al llarg del dia d'avui hem detectat certa preocupació i dubtes de diferents aspectes que, en algun cas, pot generar neguit.

Us fem arribar aquest material de consulta:

✓ **Com expliquem la prova PCR?**

<https://youtu.be/UdBoRvikG44>

✓ **Com organitzem la quarantena (Les meves rutines)?**

Les persones necessitem rutines que guiïn les nostres accions. En condicions normals, el nostre dia a dia passa per diferents moments i espais formant un horari; és a dir: ens llevem i anem a dutxar-nos, esmorzem, anem a l'escola, després dinem, tenim temps lliure, estona per estudiar i/o fer deures, alguna activitat extraescolar, etc... fins que arriba l'hora de sopar i anar a dormir. Per tant, en moments de quarantena recomanem seguir els hàbits i rutines.

A continuació us oferim una proposta d'horari que podeu seguir si ho considereu oportú.

Moment del dia	Proposta d'hàbits, rutines i activitats
Bon dia! 8-9h	Hàbits d'higiene Fer un bon esmorzar Endreça de l'habitació
Activitats de matí (individual) 9-12:30h	Tal i com hem parlat a classe cada dia podeu fer dues de les tasques encomanades (dues àrees p.ex. quadernet de mates i català). Al llarg dels tres dies rebreu una trucada de la vostra mestra per tal de fer el seguiment i aclarir dubtes.
Dinar	Com que estem a casa, podem: Parar la taula, ajudar a la cuina a preparar el dinar, recollir la taula, rentar els plats...
Activitats de tarda A partir de les 15h	La tarda es pot fer una mica llarga, és important planificar algunes activitats. Us proposem: Llegir el vostre llibre preferit, fer alguna manualitat, preparar un pastís, jugar a jocs de taula, escriure un diari, seguir una classe virtual d'educació física, cuidar les plantes del balcó, mirar un documental o una pel·lícula en anglès, jugar una estoneta amb un dispositiu digital (consola, ordinador...).

Sopar	Tornarem a repetir la mateixa rutina que a l'hora de dinar! Segurament estarem tots a casa i podrem comentar com ha anat el dia, temes d'actualitat...
Bona nit!	Abans de dormir no és recomanable que s'utilitzin dispositius digitals: mòbil, Tablet, ordinador... Hàbits d'higiene: rentar dents... Assegurar-nos que descanseu entre 8 i 9 hores diàriament. FAMÍLIES! És un bon moment per parlar tranquil·lament amb els vostres fills i filles sobre com se senten.

✓ **Com podem tractar i gestionar emocionalment els nostres fills i filles?**

Us proposem unes senzilles recomanacions per a minimitzar les inquietuds que el confinament pugui provocar:

- Intentar comprendre els nostres sentiments i els dels nostres fills i filles davant d'aquesta situació. Poder parlar de les pors, angoixes o diferents emocions que van sorgint.
- Acceptar les emocions que estan sentint i ajudar-los a compartir-les amb nosaltres. Posar paraules a allò que senten.
- Orientar-los per evitar la sobreinformació, tant de mitjans d'informació, com de grups de whatsapp i compartir amb ells la consulta de mitjans de comunicació adequats per la seva edat (p.ex. Infok...) tot contrastant informacions alhora que fomentem el seu pensament crític.
- De manera positiva transmetre'ls que en aquests moments això és la "normalitat", que no estem sols i que si tots seguim les orientacions de salut tot anirà bé.

Si teniu la necessitat o us sorgeixen altres dubtes podeu contactar amb l'escola, compteu amb nosaltres, hi som!

Tel: 938861056

a8018029@xtec.cat