

CONSELLERIA D'EDUCACIÓ , CULTURA I ESPORT

Servei Psicopedagògic Escolar V-10

València

C/ Pintor Gassent, s/n
Telèfon: 961 20 69
Fax: 961 20 69 46
Email: 46402421@edu.gva.es
46013 VALÈNCIA

Estimadas familias:

Nos encontramos ante una situación insólita a la que hay que dar y ya se está dando una respuesta lo más ajustada posible a las necesidades de alumnado y familias.

La situación tan grave que vivimos, y tan incierta, nos obliga a enfocar nuestro trabajo de asesoramiento e intervención desde una perspectiva no presencial en los centros ni en nuestro servicio.

En primer lugar nos gustaría transmitirles la idea de que no están solos, cuentan con un equipo de profesionales que están de manera no presencial detrás de toda esta situación y cuyo principal objetivo es ayudarles.

Es innegable que habrá momentos de perder la calma, de que afloren nuestros miedos y nuestras angustias pero de cara a los niños es importante que todo ello no se les transmita, para ellos sería también mucho más agradable levantarse como cada mañana para ir al cole.

En segundo lugar, es importante que en la medida de lo posible se sigan unas rutinas. Conviene que se levanten a la misma hora a la que estaban acostumbrados a hacerlo, se vistan y desayunen fuerte para poder hacer las tareas escolares con energía e ilusión. Es momento para compartir con ellos dudas, que incluso les puedan explicar cosas que hacen en el colegio, que recuerden anécdotas bonitas del cole, que les puedan explicar con paciencia y cariño ese ejercicio que no entienden, o que ellos les expliquen a ustedes tal y como se lo enseñó su tutor o tutora, ahora hay una cosa que tienen que es valiosísima, el tiempo.

Otra cosa muy importante es decirles la verdad a los niños. Es conveniente si preguntan que les digamos que no se sabe todavía en qué fecha exacta retomaremos la actividad escolar, que nadie lo sabe, pero que seguro que volverán a reencontrarse con sus compañeros de clase y con sus profesores.

Además de las tareas escolares hay aspectos fundamentales que no debemos olvidar. Los niños han de crear, inventar, ilusionarse, reír, esto también forma parte de la educación. Son momentos de compartir y de profundizar en aquello en lo que antes no profundizábamos por falta de tiempo. Tareas tan sencillas como ordenar, cocinar, pintar, escuchar música, hacer manualidades..., pueden convertirse en nuestros mejores aliados en estas situaciones de aislamiento. No olvidemos que si algo les sobra a los niños es imaginación, preguntémosles qué quieren hacer.

Los niños, ahora más que nunca, nos están demostrando sus fortalezas, están dando ejemplo como campeones que son, nos están dando a los adultos una lección de civismo, calma y paciencia; es momento de reconocerles también a ellos lo bien que lo están haciendo.

Para concluir, en caso de necesitar contactar con la orientadora que atiende el centro no duden en ponerse en contacto a través del e-mail:

orientacionmestalla@gmail.com

No queremos acabar sin informarles que desde el Servicio Psicopedagógico Escolar V10 se han elaborado unas pautas que queremos compartir con todos ustedes.

Creando momentos....



Algunos buscan un MUNDO mejor, otros lo crean

SPE V10

Con este dossier imprimible
queremos facilitar
nuestros equipos educativos
familias en el día día.
encontrareis orientaciones



desde el SPE V10
orientaciones a
para asesorar a las
En el dossier
sobre:

1. Horario
2. Emociones
3. Ejercicio Físico
4. Juegos de Mesa
5. Tareas escolares: Aprendiendo en la Red, Lectura, Escritura, Matemáticas, Funciones Ejecutivas,...
6. Manualidades,...

1. HORARIO

¿Cómo vamos a pasar estas semanas en casa?

Lo primero será hacer un horario donde planifiquemos cuáles van a ser nuestras rutinas diarias. Y para ello, os aconsejamos que hagáis un horario en un folio o cartulina y lo decoréis con dibujos y muchos colores. Debéis hacer una reunión familiar para consensuar cuáles van a ser las tareas y momentos.

El horario debe contemplar tiempos de trabajo, descanso, juego,... y, sobre todo, crear momentos para **COMPARTIR**:

- **DAR LOS BUENOS DÍAS CON ALEGRÍA**
- **DESAYUNAR**: alimentación sana y saludable
- **ASEO PERSONAL**: Ducha, lavarse la cara, lavarse los dientes 3 veces al día, ponerse colonia, hacerse el pelo, limpiarse las manos,...
- **TAREAS ESCOLARES**: actividades asesoradas por los tutores/as. Utilizaremos materiales cotidianos y las TIC.

LECTURA Y ESCRITURA: Realizar lectura diaria y escribir un diario.

- **CREAR Y COMPARTIR:** hacer manualidades, escuchar música, bailar, cantar, juegos mesa, etc.
- **EJERCICIO FÍSICO:** Estiramientos, yoga, mindfulness, caminar, ejercicios aeróbicos y anaeróbicos.
- **TAREAS HOGAR:** Dependiendo de la edad, las haremos o ayudaremos a hacerla: hacer la cama, recoger la habitación, dejar ropa en cesta para lavar, poner y quitar mesa, recoger juguetes, limpiar nuestra habitación.....
- **HORA COMIDA Y CENA:** Lavarse las manos, sentarse bien en la mesa, comer con la boca cerrada, utilizar bien los cubiertos, limpiarse con la servilleta, ayudar a poner y quitar la mesa, conversar con la familia. Alimentación saludable y variada.
- **CUIDAR NUESTRAS MASCOTAS:** El cuidado implica higiene, comida, actividad física y compañía.
- **COMUNICARSE:** Hablar por móvil, whatsapp, hacer videollamadas, correo electrónico o carta, con la familia y amigos.

Comunicarnos con la familia y amigos nos hará sentirnos juntos en la distancia.

- **TIEMPO DE DESCANSO:** siesta, TV (dibujos y series infantiles, programación educativa del Ministerio Educación,...), pensar e imaginar, aburrirse, etc.

2. EMOCIONES

¿Qué sientes ante esta situación? Miedo, rabia, calma, alegría



Podemos trabajar las emociones con cuentos, música, dibujos.

- En momentos difíciles y diferentes como la situación que estamos viviendo por el Covid 19, el comprender lo que uno/a siente, poder gestionar esas emociones, y al mismo tiempo, comprender lo que sienten los demás y respetarlo, es fundamental para mantener una estabilidad emocional tanto en niños como adultos.

Autoconocimiento: Capacidad para comprender y expresar mis emociones, así como su efecto en mi comportamiento.

Autocontrol: La habilidad para ser capaces de dar una respuesta saludable, efectiva a determinadas emociones.

Conciencia Social: Habilidad para ponernos en el lugar del otro y para conseguir y facilitar este autoconcepto, autocontrol y conciencia social en los niños es fundamental sentirse escuchado y comprendido, saber que le importamos a los demás, sentirse querido, sentirse parte de la familia. Para ello, podemos realizar las siguientes actividades:

-hacer reuniones de familia para tomar decisiones.

-crear burbujas en el tiempo, es decir, centrarnos en el aquí y ahora, mirándoles a los ojos y preguntándoles cómo se sienten y, lo más importante, escuchar lo que nos responden para poder explicarles, darles ánimo, reconducir al pensamiento positivo.





-expresar sus emociones negativas en un dibujo o una frase y romperlo en trocitos.

-expresar sus emociones positivas y sentimientos positivos de agradecimiento con un dibujo o frase y regalarlo.

-dar ejemplo con nuestra actitud autocontrol y conciencia social.

3. EJERCICIO FÍSICO

-**Yoga:** Una buena forma de evitar el estrés que pueda generar esta



situación del confinamiento es el ejercicio y la concentración, es decir, la **práctica del yoga**. A una edad temprana, el yoga ayuda a fomentar la autoestima y la conciencia corporal con una actividad física que no es competitiva, lo que es muy positivo. A medida que crecen, los niños aprenden también a **mejorar su concentración y la sensación de calma y relajación**, todas habilidades esenciales para ayudarles a superar los duros desafíos de la vida.





Canal de youtube de yoga para niños/as <https://www.google.es/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwiJ9ebfwrjoAhUQExQKH5QAbQQ3ywwAHoECAsQAw&url=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DMI1S5rM0ou0&usg=AOvVaw3p23qu2z3lq-BTcFoXxQ2J>

-Crear circuito de actividades con materiales de la vida cotidiana.

-Ejercicios Aeróbicos: caminar, saltar, bailar.

La OMS recomienda que entre los 5 y los 17 años se debería dedicar "como mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa".

- Beneficios del ejercicio aeróbico:

-desarrollan el equilibrio a partir de la percepción del espacio y el movimiento.

-se tornan más ágiles y aprenden a dominar su cuerpo.

-aprenden a desinhibirse al son de la música y el baile.

-fortalecen sus huesos, músculos y tendones.

-mejoran su resistencia cardiaca y respiratoria.

-baja los niveles de colesterol en sangre.

-disminuye los niveles de adrenalina, que generan estrés en los pequeños.

-mejora la neurogénesis, lo que se traduce como una mejora en la capacidad intelectual.

La realización de ejercicio físico es una buena opción para crear un momento en familia. Y si es con música, ¡¡mejor!!

4. JUEGOS DE MESA

Con los juegos de mesa se comparten momentos con amigos y/o familia.

Además de divertirnos, aportan muchos beneficios:

- Ayudan al desarrollo de las capacidades motoras, mentales y sensoriales.
- Desarrollan la concentración, la memoria, la atención, la observación y la imaginación.
- Muestra como resolver problemas, elaborar estrategias y tomar decisiones.
- Enseña a cumplir las normas de convivencia y reglas del juego.
- Favorece la socialización y refuerza vínculos afectivos.
- Aumenta el nivel de tolerancia a la frustración y enseña a controlar la impaciencia e inmediatez.
- Refuerza la importancia del juego en equipo.
- Mejoran la autoestima.
- Dependiendo del tipo de juego enseñan números, vocabulario,...



Juegos: parchís, oca, ajedrez, puzzles, Monopoli, Uno, Rummikub, Memory, Quién es quién, Scrabble, Juegos de cartas, Party, 3 en raya, etc.

5. TAREAS ESCOLARES

Al margen de las actividades que consideréis de los libros de texto, es fundamental que se trabaje diariamente la lectura y la escritura con las rutinas de la vida diaria.

- El Ministerio de Educación y Formación Profesional (MEFP) pone en marcha a partir del lunes 23 de marzo, en colaboración con Radio Televisión Española (RTVE), 'Aprendemos en casa', una iniciativa dirigida

a alumnos y alumnas de 6 a 16 años que pretende facilitar el aprendizaje durante la suspensión de actividad lectiva presencial motivada por el estado de alarma decretado por el Gobierno para contener la propagación del coronavirus.

Se trata de una programación especial de cinco horas diarias de contenidos educativos que se emitirá en abierto durante las mañanas, de lunes a viernes, en Clan TV y en La 2 de TVE.

Edades	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Emisión
6-8 años	Matemáticas	Ciencias Sociales	Ed. Artística Ed. Física	Lengua e Idiomas	Ciencias Naturales	9:00-10:00 Clan TV
8-10 años	Matemáticas	Ciencias Sociales	Ed. Artística Ed. Física	Lengua e Idiomas	Ciencias Naturales	10:00-11:00 Clan TV
10-12 años	Matemáticas	Ciencias Sociales	Ed. Artística Ed. Física	Lengua e Idiomas	Ciencias Naturales	11:00-12:00 Clan TV
12-14 años	Matemáticas	Ciencias Sociales	Ed. Artística Ed. Física	Lengua e Idiomas	Ciencias Naturales	12:00-13:00 La 2 TVE
14-16 años	Matemáticas	Ciencias Sociales	Ed. Artística Ed. Física	Lengua e Idiomas	Ciencias Naturales	13:00-14:00 La 2 TVE

[En www.rtve.es > infantil > series > aprendemos-casa](http://www.rtve.es > infantil > series > aprendemos-casa)

Están disponibles todos capítulos online de **Aprendemos en casa** completos y gratis.

> www.rebostdigital.gva.es

ReDi es un repositorio de la Conselleria de Educación donde el profesorado puede encontrar propuestas de trabajo para todas las etapas educativas. Han sido diseñadas desde unas premisas de inclusividad, innovación y de construcción de la ciudadanía digital. Se trata de un despenso colaborativo que crecerá y se adaptará con vuestras aportaciones: enlaces de lectura fácil, recursos de audición y lenguaje, pictocuentos, etc.

- **Lectura:** Dependiendo de la edad de nuestro alumnado y su nivel de adquisición del proceso lectoescritor podemos recomendar lecturas. Si el alumno/a tiene dificultades específicas en la lectura se puede recomendar libros escritos en lectura fácil.

Y, por supuesto, la mejor recomendación sería que eligieran ellos/as mismos qué prefieren leer o releer de los libros que tienen en casa.

Para los alumnos de infantil se recomienda que sigan la lectura con los papás, para identificar grafema-fonema y fomentar la comprensión del hilo conductor.

Para los alumnos que están adquiriendo y consolidando la lectura (1er ciclo E.P) pueden realizar lectura compartida con los padres o hermanos/as mayores.

Para el alumnado de 2º y 3er ciclo de E.P. pueden realizar lectura tanto en voz alta como en voz baja.

En los diferentes niveles se deben de realizar lectura comprensiva a través de preguntas generales (¿Qué sucedía?¿Qué cuenta la historia?,....) y específicas (¿Dónde y cuándo sucedía?, ¿Quiénes eran los personajes?

Además se puede hacer algún resumen, dibujo,....

- **Escritura:** Realizar un diario cada día donde contar qué hemos hecho, cómo nos sentimos y qué cosas agradecemos. Se puede decorar con dibujos.

-Realizar la lista de la compra.

-Escribir cartas o correos electrónicos a familiares y amistades.

-
- **Matemáticas:** utilizar materiales de la vida cotidiana para repasar operaciones básicas, y plantear y resolver problemas (pinzas de tender, pajitas, tapones, macarrones, garbanzos, etc.)

FUNCIONES EJECUTIVAS

Habilidades cognitivas autodirigidas internamente al servicio de una meta. Guían nuestra conducta y la actividad cognitiva y emocional. Es un nivel de funcionamiento cognitivo de orden superior que implica las capacidades mentales necesarias para la

formulación de objetivos y la planificación de estrategias adecuadas para conseguirlos, optimizando el rendimiento. Situadas en el lóbulo prefrontal. El desarrollo del lóbulo prefrontal y el funcionamiento ejecutivo adaptan los impulsos innatos a las normas sociales.

Por tanto, las funciones ejecutivas nos ayudan a:

- establecer objetivos.
- planificar y elegir estrategia adecuada para conseguir el objetivo.
- organizar y administrar la tarea.
- la interferencia del medio, evitando los estímulos distractores.
- inhibir conductas automáticas.
- supervisar lo que estamos haciendo y tomar conciencia errores.
- prever consecuencias.
- cambiar planes para rectificar errores.
- controlar el tiempo y conseguir la meta en tiempo establecido.
- seleccionar las conductas adecuadas.
- ser capaces de iniciar, desarrollar y finalizar las actuaciones necesarias.
- resistir.

Son la causa de las principales dificultades de aprendizaje.

CRONOLOGÍA DESARROLLO FUNCIONES EJECUTIVAS

3 años

Inhiben conductas instintivas, con errores de perseveración. Empiezan a anticipar y prever dificultades.

4 años

Entra en juego la memoria operativa, mantienen información e inhiben respuestas. Aumenta la capacidad de tomar decisiones con un componente afectivo.

6 años

Mejora la capacidad de inhibición de conductas. Son capaces de planificar tareas sencillas y desarrollar estrategias. Respecto al pensamiento, empiezan a guiarse por la lógica y no por la percepción. Aumento en el desarrollo de la capacidad de tomar decisiones y del control emocional.

5-8 años

Aumento de la memoria de reconocimiento, formación de conceptos y atención selectiva. Habilidades de planificación y organización.

7-9 años

Desarrollo de la flexibilidad cognitiva, dirigir actividades hacia una meta y objetivos concretos. Habilidades de planificación y organización.

9 años

Capacidad de monitorizar y regular acciones. Incremento de la memoria de trabajo espacial.

10-12 años

Maduración de la capacidad de inhibición, flexibilidad cognitiva y memoria de trabajo. 11 años Adquisición del nivel de inhibición como el adulto.

11-13 años

Período de reforzamiento y maduración del control ejecutivo.

➤ **Estrategia** fundamental antes de iniciar cualquier tarea: "¡STOP!, PÁRATE Y PIENSA".

a. MIRAR: ¿Qué podrán pedirnos?

b. LEER: ¿Qué nos piden?

c. PENSAR: ¿Hemos entendido? ¿Cómo lo haremos?

d. HACER

e. REPASAR: ¿Me he equivocado en algo? Corregirlo

➤ **Actividades para desarrollar las funciones ejecutivas**

-Buscar las 7 diferencias

-Repetir e invertir secuencias de dígitos y letras:

Secuencias directas: se escribirá en el mismo orden que se escuchan.

Secuencias inversas: se escribirán en el orden inverso.

8 - 3

4 - 1

G - L

6 - 9 - 1

8 - 3 - 7

G - S - K

P - L - Q

9 - 3 - 5

9 - 1 - 7

K - T

Q - B - Z

J - V - M

5 - 8 - 2 - 6

5 - 4 - 6

B - K - D - R

H - F - J - D

8 - 5 - 9 - 7

4 - 5 - 1 - 9

Q - P - R - L

G - K - S - B

-Ordena la historia, ¿por dónde empieza?

-Escribir Palabras (fluidez verbal): se pedirá que realicen listados de palabras por categorías (animales, comidas, colores); silábica (incluirá un ejemplo de sílabas con la letra b: ba, ba..., be..., bi... ,bo... ,bu..., bra..., bre..., bri..., bro..., bru..., bla..., ble..., bli..., blo..., blu...); rastreo visual (mira a tu alrededor); búsqueda mental (piensa en un lugar, p.e. tu casa)

- "Simón dice":

1. Simón dice tócate la nariz
2. Simón dice da un salto
3. Da dos pasos atrás
4. Simón dice levanta la mano derecha
5. Baja la mano derecha
6. Simón dice levanta la mano izquierda
7. Simón dice baja las dos manos
8. Da una palmada
9. Simón dice da tres pasos adelante
10. Da un salto a la derecha
11. Da dos palmadas
12. ETC.

-Resolver laberintos

-Sopas de letras

-Palabra o dibujo intruso

6. MANUALIDADES

Las manualidades es otra forma de crear momentos divertidos en familia.

Estas mejoran:

- Creatividad e imaginación.
- Concentración.
- Psicomotricidad.
- Trabajo en equipo.
- Relaciones familiares y sociales.

A continuación, os facilitamos algunos ejemplos de manualidades, teniendo en cuenta, que en casa no se disponen de los mismos materiales que en las aulas:

-Collage: como ha llegado la primavera, podemos hacer un collage con diferentes materiales que tengamos en casa (trozos de revista, periódico, cartulina, goma espuma, utilizar colores, rotuladores)

-Hacer figuras o letras con plastilina o pasta moldeable

-Hacer dibujos con acuarelas

-Crear juegos propios como el memory , 3 en raya, dominó, etc.

Material: folios o cartulina, colores, regla y tijeras.

Se podrá elegir la temática entre el vocabulario trabajado en clase o sus propios intereses (animales, profesiones, flores, emoticonos, monstruo de los colores, banderas de países, etc)

Sólo hay que ponerse a dibujar, pintar, y recortar las fichas/cartas



-Ruleta de letra: para aprender nuevas palabras utilizando diferentes idiomas

Material: plato de cartón, folio y rotulador para las letras, pegamento, spinner.

