



Badalona, 17 de març de 2020

Benvolgudes famílies,

Ens trobem davant d'un moment únic i difícil. Cal trobar la millor manera de gestionar-lo, intentant treure'n el màxim profit i afavorir una bona tornada a la normalitat quan tot acabi.

Durant aquest temps, cal que ens cuidem i no només pel que fa a la salut, sinó també en tots els àmbits, especialment en l'emocional.

Tots i totes tenim una vivència diferent d'aquest moment, en funció de l'edat, de la personalitat ... i és un bon moment per empatitzar i compartir com ens sentim i com podem organitzar-nos.

Us proposem unes orientacions que poden facilitar aquest temps de confinament:

- Crear rutines amb uns horaris assumibles força semblants als habituals: hores de menjar, dormir, dutxar-se, vestir-se... (ens ajudaran també a orientar-nos en el temps).
- Planificar conjuntament amb els nostres fills/es el dia a dia o, fins i tot, fer un calendari de la setmana.
- Seria recomanable que en aquesta planificació hi hagués activitats diverses:
  - de treball escolar,
  - activitats físiques,
  - tasques a la llar : ordre, neteja, cuina (en funció de l'edat dels infants)
  - jocs conjunts familiars
  - joc lliure, autònom, creatiu
  - temps individual (tothom necessita el seu espai, els adults també i cal que ens cuidem...)
  - temps de TV i "màquines" (pactar-lo: duració i moment del dia)
  - contactar amb altres persones per via telemàtica

Els tutors/es de primària, l'últim dia de classe ja van fer arribar als nens i nenes diferents tasques a realitzar aquests dies.

A la pàgina web de l'escola també trobareu enllaços amb propostes d'activitats.

Per altra banda, us adjuntem les orientacions del Departament amb propostes educatives.

El correu de la classe, a través del qual us fem arribar els informes, és un bon canal de comunicació durant aquests dies amb el vostre tutor/a.

**CUIDEU-VOS EN TOTS ELS ÀMBITS!!!!!!!**

L'equip directiu