

Vuelta al cole



¿Cómo será?

Volver a la escuela en tiempos de incertidumbre.
Material para ayudar y preparar con el regreso a las aulas.

Elaborado con
mucho  por
Elena Piñeiro
@elenapsicologia

Puedes descargarlo en www.enmilugarseguro.es



Falta poco para volver a las aulas.
Hay nuevas NORMAS para mantenernos
sanos todos nosotros.



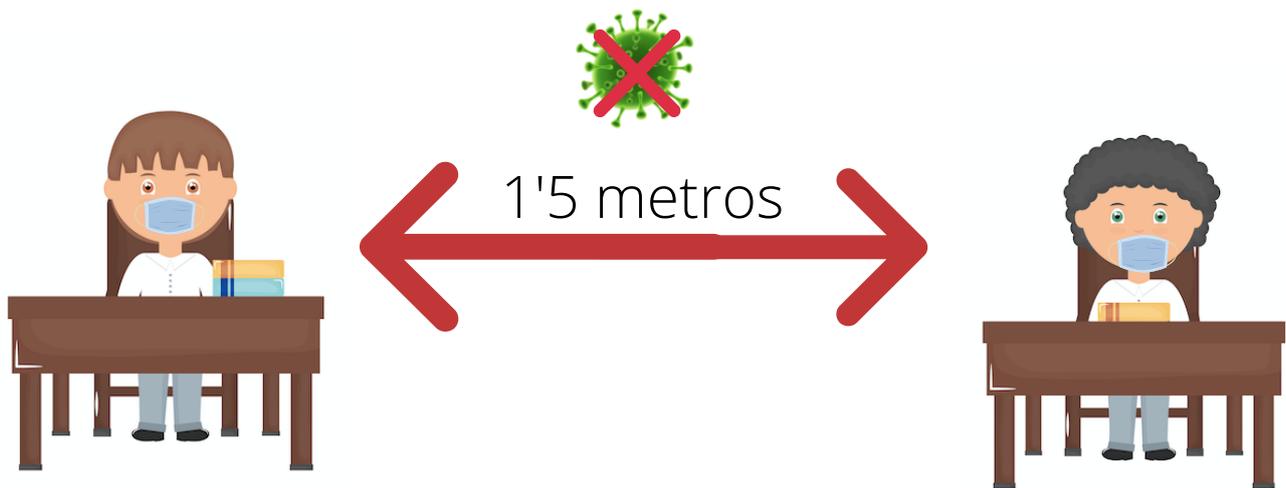
Todos los días te medirán la fiebre antes
de ir al colegio o de entrar en clase.



Tendrás que llevar mascarilla durante las horas de clase. Ponte una cada día. Busca una muy cómoda y bonita para ti.



La profesora y tus amigos también llevarán mascarilla. Os podeis saludar con los ojos y con gestos. Puedes inventar un saludo especial. 2



Las mesas no pueden estar juntas. Tienes que mantener la distancia con tus compañeros para mantener el virus alejado.



Estarás todo el rato con tus compañeros y compañeras de clase. Seréis una clase burbuja. Pero no por que hagais pompas. 😜



Cuida mucho tu material, tendrás que usar sólo el tuyo para hacérselo más difícil al COVID.

- Al entrar
- Al salir al patio
- Al volver a clase
- Antes y después de comer
- Al salir



Ya sabes lo importante que es lavar las manos. Las profes te lo recordarán las veces que debes hacerlo.



Las ventanas de tu clase estarán, siempre que se pueda, abiertas para que corra el aire.



Ah! Si vas en autobús , tendrás siempre un sitio fijo durante todo el curso. Saluda con gestos a tus amigos, a la conductora y a las monitoras.



Y al llegar a casa quítate las mascarilla, lávate las manos y descansa.



Tu familia te espera para escucharte,
apoyarte y mimarte!
Lo vas a necesitar

ACTIVIDADES

1.-REPASA LAS NORMAS

¿Cual te parece la más sencilla?



¿Cual crees que te va a costar más?

2.-LA MASCARILLA

¿Tienes preparadas las tuyas?



SI

NO

ALGUNAS

¿Sabes ponértela, quitártela y guardarla? ¿Donde la guardarás?

Haz una prueba, o varias para saber hacerlo sin ayuda

3.- INVENTA UN SALUDO PARA HACER CON TUS AMIGAS Y AMIGOS. PIENSA EN ALGO ORIGINAL QUE TE REPRESENTE

4- PUEDE QUE EN ALGÚN MOMENTO SIENTAS NERVIOS, MIEDO, TRISTEZA, O NO SABES BIEN LO QUÉ. ¿QUE TE AYUDARÍA EN ESE MOMENTO?

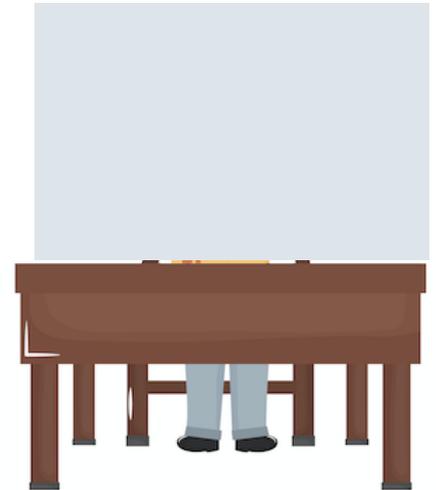
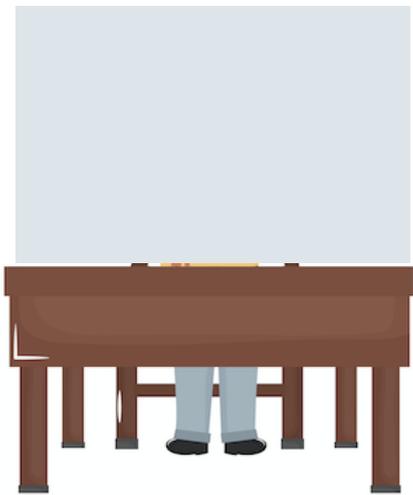
*Decírselo al profe para que me ayude. **

Respirar profundamente y acompañar la emoción.*

Saltar, moverme un poco.*

(algo que se te ocurra)

5.- ESTAR SENTADOS LEJOS DE NUESTROS COMPAÑEROS PUEDE SER UN ROLLO. ¿SABÍAS QUE HAY UNA **LÍNEA INVISIBLE E INFINITA PARA ESTAR UNIDOS CON LAS PERSONAS QUE QUEREMOS**? DIBUJATE A TI Y A UN COMPAÑERO CON UNA LÍNEA IMAGINARIA DE COLORES QUE OS UNA, PARA QUE TE LA PUEDAS IMAGINAR CUANDO TENGAS GANAS DE ESTAR CERCA.



6-¿SI VAS EN AUTOBÚS , Que PUEDES HACER DURANTE EL CAMINO A CASA?



- Mirar por la ventana y pasmar. Esto descansará tu mente*
- Pensar en las cosas divertidas y relajantes que haré en casa*
- Cantar o inventar una historia en mi cabeza*
- (algo que se te ocurra)*

7.- LLEGAR A CASA. PIENSA EN UN PLAN PARA HACER AL LLEGAR A CASA. UN PLAN QUE TE AYUDE CON LA TENSIÓN DE ESTOS PRIMEROS DÍAS DE COLE. (no valen pantallas, sé creativo)

Al llegar a casa



ADVERTENCIAS:

- SEGURO QUE EN TU COLE HAY ALGUNA NORMA QUE EN ESTE LIBRO NO ESTÁ. HAZ TU PROPIA FICHA CON ELLA , PUEDE SER DIVERTIDO.

- PUEDE SER QUE LAS COSAS CAMBIEN EN POCO DÍAS. LOS MAYORES ESTÁN APRENDIENDO CÓMO AFRONTAR ESTA SITUACIÓN.

ESTÁS TENIENDO MUCHA PACIENCIA CON TODO ESTO.

GRACIAS

Notas para los adultos

- Este cuadernillo ha sido elaborado el 30/08/2020 teniendo en cuenta las normas propuestas con carácter general propuestas por el ministerio en acuerdo con las Comunidades Autónomas.
- El objetivo es ser una herramienta de ayuda para los niños que van a volver al colegio. Nace de la necesidad de la ausencia de medidas, a día de hoy, que tengan en cuenta las necesidades emocionales de los niños y niñas.
- Una de las recomendaciones es empezar a prepararlos y este material puede servirte para abrir el diálogo sobre la vuelta al cole.
- ***La actividad N° 4,**
Si el niño marca la respuesta número 1 "*decírselo a la profe para que me ayude*", intenta saber si la profesora va a poder responder al posible malestar de los alumnos.
Si responde la número 2 "*Respirar profundamente y acompañar la emoción*", ayúdale estos días a respirar, a entender que las emociones están ahí para algo, normaliza sus sensaciones. En el blog www.enmilugarseguro.es tienes artículos sobre las emociones y la ansiedad que pueden ayudarte.
Si responde la número 3: "*Saltar o moverme un poco*" le transmitimos que preguntaremos en el colegio si puede hacerlo y también podemos explorar formas de movernos en la silla.
- Elaboré el cuadernillo pensando en que necesitarían las familias para prepararse con la vuelta al colegio.

Hay muchas otras cosas que podemos hacer para que la vuelta al cole sea un poquito menos pesada, esta es sólo una de ellas.

Elena P.

Puedes imprimir y compartir este cuadernillo, usando siempre su autoría.

Las imágenes de la página 3 son de [Vector de Médico](https://www.freepik.es/vectores/medico) creado por nizovatina - www.freepik.es y de [Vector de Escuela](https://www.freepik.es/vectores/escuela) creado por stockgiu - www.freepik.es