

# escolar

Telefónica

Fundación Telefónica

#1.211

Suplemento de HERALDO DE ARAGÓN Miércoles 25 de marzo de 2020 [escolar@heraldo.es](mailto:escolar@heraldo.es)



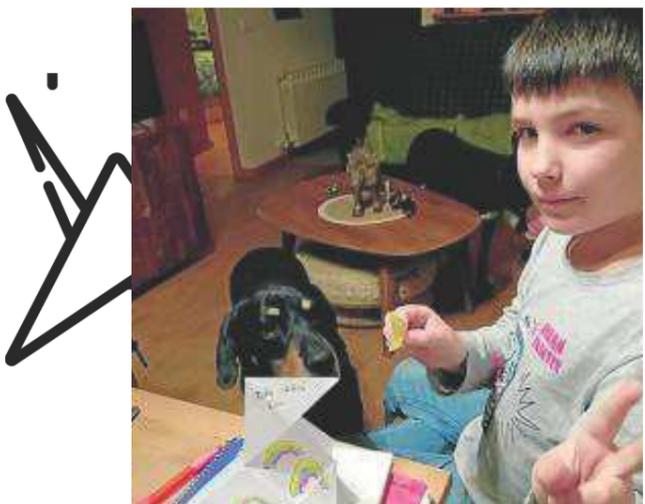
**EXPERIENCIAS**  
DISFRUTA Y  
APRENDE CON  
LA REALIDAD  
AUMENTADA PÁG. 3



**DOCENTE, NO**  
ESTÁS SOL@  
APOYO PARA SE-  
GUIR ENSEÑANDO  
'ONLINE' PÁG. 6



**PIEDRA, PAPEL...**  
CONCURSO DE  
RELATOS 'VENCER  
AL CORONAVIRUS',  
PARTICIPA PÁG. 8



Escolares del Club de la Pajarita, del CPI Castillo Qadrit de Cadrete (Zaragoza), nos envían sus mensajes desde casa para decirnos que 'Juntos, lo vamos a lograr'. CPI CASTILLO QADRIT

## #YoMeQuedoEnCasa

Sí, cuesta creerlo, pero este confinamiento en nuestras casas, provocado por la crisis sanitaria del coronavirus, puede ser un tiempo

extraordinario, destinado a desarrollar capacidades para la convivencia y el crecimiento personal de padres e hijos

PÁGINAS 4-5

# #YoMeQuedoEnCasa, sácale pa

Cuesta creerlo, pero este confinamiento provocado por el coronavirus puede ser un tiempo extraordinario destinado a desarrollar capacidades para la convivencia y el crecimiento personal de padres e hijos

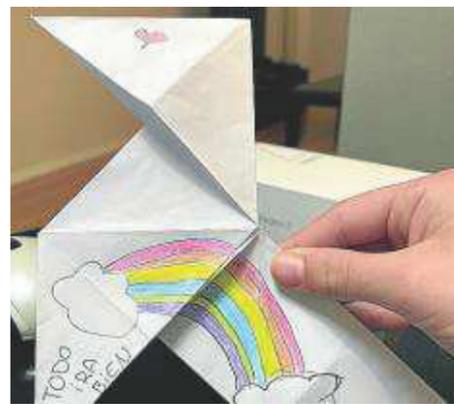
torno ordenado nos hace la vida más agradable a todos. Ayuda a trabajar la atención y a desarrollar nuestras obligaciones sin distraernos.

**4 ¡Benditos y útiles calendarios!** También nos puede resultar de gran utilidad preparar unos calendarios, por ejemplo, de posibles menús para desayunos, comidas y cenas. Sin duda, nos harán la vida más fácil y, de paso, aligeraremos la lista de la compra. Podemos recurrir a esas estupendas páginas web donde nos informan sobre frutas y verduras de temporada. Ahora, tenemos tiempo para confeccionar el calendario de las comidas correspondiente a los 12 meses del año. Seguramente será más sana y natural. Y, ya puestos, podemos planificar en otros calendarios las fechas importantes para la familia: cumpleaños, los puentes que tendremos próximamente para disfrutar, las visitas de reconocimiento médico... en fin, todo aquello que nos vemos obligados a aplazar y que deberemos retomar.

**5 La hora de la comida, ese gran momento olvidado.** Si hay un gran momento que habitualmente no solemos compartir, ese es la comida. Ahora, podemos aprovechar para que los chavales prueben cosas a las que no están acostumbrados y para que se metan en la cocina. Por ejemplo, podemos enseñarles a hacer aguas de sabores con frutas naturales. Si durante estos días, nuestros hijos aprenden a cocinar, ellos solos, unos cuantos platos estarán entrenados para prepararlos durante el resto del curso con poca supervisión. Y, ni que decir tiene, sería ideal aprovechar el tiempo de la comida para conversar y aprender a apagar el televisor: ¡tenemos mucho tiempo para poder ver lo que nos apetezca!

**6 Tiempo entre lecturas.** Son días propicios para introducir o cimentar el hábito de la lectura, no solo en niños y jóvenes, sino también entre los adultos. Tiempo para leer una buena novela y/o empezar algún cuadernillo de autorreflexión; para establecer o recuperar esos momentos en que todos los miembros de la familia están leyendo ¡juntos! Otra idea: los adultos pueden leer a los niños, en voz alta, y al revés.

**7 Cuadernos y bolis bonitos para escribir.** También podemos probar a dedicarle un poco de amor a la escritura. Vamos a proporcionales cuadernos y bolis bonitos para que realicen cualquiera de estas dinámicas:



'Todo irá bien', el mensaje de los escolares y familias del Club de la Pajarita, del CPI Castillo Qadrit, de Cadrete (Zaragoza). CPI CASTILLO QADRIT

**N**

ños, jóvenes, padres, abuelos y abuelas. ¡Todos en casa! ¿Y, ahora, qué? Desde luego, suena raro, pero este confinamiento al que nos tiene sometidos el coronavirus, bien podemos tomarlo como un tiempo de cambio. Sí, porque, si cambiamos nuestros pensamientos, nuestro mundo cambia. Y es aquí donde surgen las oportunidades para sacarle partido a esta situación. El novelista norteamericano Neale Donald dice que «todo proceso de creación empieza con un pensamiento». Pero... ¿por dónde empezamos?

Estar confinados en casa significa tener más tiempo para estar juntos en familia y hacer todo

aquello que no hacemos habitualmente; pero también es tiempo de reflexión. Cuando recuperemos nuestras vidas, nos costará quedarnos en casa; además, comenzará a mejorar el tiempo y volveremos a enfrascarnos en obligaciones, exámenes aplazados... por eso, ahora, podemos aprovechar este tiempo 'extraordinario' para analizar todo aquello que hemos dejado aparcado temporalmente y marcarnos nuevas metas. Un tiempo extraordinario para desarrollar capacidades para la convivencia y el crecimiento personal, y -¿por qué no?- para hacernos el resto del año más fácil.

Si vivimos en familia con niños y/o adolescentes, ya estamos acostumbrados al mundo de las rutinas y horarios, por lo que bien podemos continuar este período de '#YoMeQuedoEnCasa', marcando esas rutinas y horarios que llevaremos en familia durante estos días -de momento hasta el 11 de abril- hasta que volvamos a la normalidad. De este modo, le sacaremos partido y ganaremos todos.

Nuestros niños y adolescentes tienen cosas que hacer en el orde-

nador -las clases continúan 'online'- y muchos de nosotros andamos a vueltas con el teletrabajo, pero lo peor es que, en casa, no suele haber ordenadores para todos. ¿Qué hacemos? Pues organizarnos.

**1 Qué debemos hacer y qué queremos hacer.** Lo primero que podemos hacer es crear dos listas: en una, anotaremos qué debemos hacer durante este tiempo -deberes, saludar a tíos y abuelos por videollamada, trabajos 'online' con los compañeros, compartir quehaceres domésticos-; y en otra lista, apuntaremos todo aquello que deseamos hacer, pero que todavía no hemos planificado -manualidades, bailar, jugar con la Play...-. Luego, estableceremos un orden de prioridad para cada propuesta, en cada una de esas dos listas, y nos organizaremos. Sin olvidar que lo que es del cole es del cole y que este es un tiempo extraordinario. Los niños necesitan saber con antelación qué les va a ocurrir y en qué momento. La anticipación, junto

con la autonomía, son dos de los regalos más preciados que podemos hacerles a nuestros hijos. Así, ellos sabrán que, a determinadas horas, tienen que hacer tal o cual cosa, sin que los mayores tengamos que ir detrás de ellos insistiendo y discutiendo.

**2 La familia, un auténtico equipo.** Otra recomendación -y siguiendo con nuestras listas- es elaborar el listado de responsabilidades, en el que, por supuesto, no pueden faltar las tareas domésticas. Esta acción logrará que la familia se convierta en un verdadero equipo, en el que todos colaboran por igual. ¿Propuestas? Hacerse ellos solos el desayuno, recogerlo, preparárselo a mamá y a papá, o los hermanos mayores a los más pequeños, hacer todos los días la cama, recoger su ropa... ¡son tantas las labores en las que pueden participar!

**3 El orden en casa, fundamental.** Es muy importante que haya orden en casa. Vivir en un en-

# artido

- Una libreta de frases positivas, que luego, durante el resto del curso escolar, puedan poner en la habitación, en el espejo del baño o en la puerta de la nevera para motivarse.
- Un cuaderno de chistes, monólogos, adivinanzas, canciones... para que cualquier noche organicen su propio espectáculo, incluso con entradas, que pueden hacer ellos mismos y cobrar a unos céntimos. ¿Te imaginas el espectáculo de tus hijos adolescentes?
- Una libreta con las frutas y verduras de cada temporada y sus recetas de cocina favoritas.
- Jugar a formar palabras y oraciones es otra buena estrategia; también podemos lanzarles ideas para que creen sus propios cómics o redacciones. Las actividades relacionadas con el dibujo y la pintura, siempre funcionan con los más pequeños.

**8 Las socorridas manualidades.** Aunque estos días inundan las redes sociales, ahí van algunas de nuestras propuestas:

- Decorar cajas que nos ayuden a tenerlo todo organizado.

- Organizar el reciclaje con carteles indicadores que incluyan los nombres de los responsables.
- Hacer costura: poner botones, hacer cruceta, ropa para muñecos, redecorarse alguna prenda para cuando vuelvan a clase y hasta fabricar bolsas para organizar la ropa en las maletas, pensando ya en las próximas vacaciones.

- Hacer fotos de momentos familiares para renovar o agregar a las que ya tenemos en casa...

En definitiva, se trata de que seamos capaces de redirigir ese temido momento de explosión, provocado por esa inagotable energía que tienen los hijos encerrados en una casa, sin descuidar aquellos hábitos como el sueño y la comida, que favorecen un correcto funcionamiento de nuestro organismo. Y, así, sintiéndonos sanos y fuertes, podremos aprovechar para reflexionar sobre esas nuevas metas que queremos alcanzar cuando recuperemos nuestro día a día.

Por: **Mónica González Trigo**  
'Coach' infantil y psicopedagoga,  
miembro de la Asociación  
Aragonesa de Psicopedagogía



Con estas pajaritas, nada puede salir mal. CPI CASTILLO QADRIT



Hacer listas, horarios y calendarios nos permitirá organizarnos



La familia, un verdadero equipo en el que todos colaboran por igual



Debemos marcarnos nuevas metas para cuando esto termine

MIRÍADAX\_

Quando creas una oportunidad en cada horizonte, ya no tienes límites.

La educación digital es un pilar para Telefónica, por eso apostamos por Miríadax. La mayor plataforma de MOOCs, en español y portugués, impartidos por las universidades más prestigiosas de Iberoamérica. Más de 600 cursos online, abiertos y gratuitos, con certificaciones digitales.

¡Amplia tus horizontes actualizando tus conocimientos desde ya!

[www.miriadax.net](http://www.miriadax.net)  
Abrimos horizontes de conocimiento.

Movistar / O / vivo | SON MARCAS DE TELEFÓNICA

Telefónica

