

GUIA PARA ENTRETERTE NA CASA CON NEN@S

ESTA GUIA RECOLLE RECURSOS QUE A
TECNOLOXIA PON AO ALCANCE DAS
FAMILIAS PARA PODER DAR CONTINUIDADE
Á EDUCACIÓN DOS SEUS FILL@S, ADEMAIS
DE OFERCER UN OCIO DIXITAL
ENRIQUECEDOR E DIDÁCTICO DURANTE ESTE
PERÍODO DE CORENTENA IMPOSTO POLO
COVID-19.

#EuQuedoNaCasa

1. ESTABLECE RUTINAS E HÁBITOS DIARIOS EN FAMILIA E COA TECNOLOXÍA

#EuQuedoNaCasa

TEMPO DE ATENCIÓN POR IDADES

A tecnoloxía é unha boa ferramenta para o deseño e planificación do día a día en familia, pero tamén será preciso ter en conta o tempo de atención do que dispoñemos dependendo da idade dos nos@s fill@s.



- 1 ano_ de 3 a 5 min.
- 2 anos_ de 4 a 10 min.
- 3 anos_ de 6 a 15 min.
- 4 anos_ de 8 a 20 min.
- 5 anos_ de 10 a 20 min.
- 6 anos_ ata 30 min.
- 7 anos_ ata 35 min.
- 8 anos_ ata 40 min.
- 9 anos_ ata 45 min.
- 10 anos_ ata 50 min.

10 TAREFAS DA RUTINA DIARIA PARA AFRONTAR O CONFINAMENTO



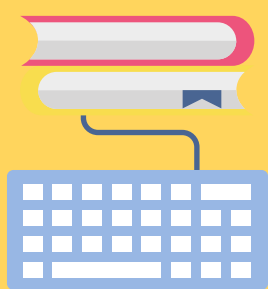
1. Xogar
2. Tempo cos amig@s
3. Estudar
4. Facer exercicio
5. Tarefas domésticas
6. Ler
7. Hixiene persoal
8. Falar coa familia
9. Comida saudable
10. Tempo libre

- Fomenta un ambiente de empatía e confianza no fogar.
- Evita unha actitude inflexible no uso de pantallas e dá prioridade ás actividades diarias básicas.
- Evita distraccións e fixa obxectivos.
- Da exemplo e xestiona adecuadamente o tempo de uso dos dispositivos electrónicos usando ferramentas de control parental ou pactos familiares.
- Entende e infórmate asegurándote do contido e o uso saudable das TIC.

PAUTAS PARA ADAPTARNOS AO ENTORNO DIXITAL



RECURSOS ÚTILES NA EDUCACIÓN DAS TIC



- Vídeos sobre cidadanía dixital para Educación Infantil (Common Sense Education): para un uso crítico da Internet.
- Mediación parental (Internet Segura 4 Kids). Así como as guías Infancia e RRSS para un uso seguro e responsable.
- Plan para o consumo de medios da familia (Asociación americana de Pediatría): permite deseñar un plan propio de uso das TIC.

PARA MÁIS INFORMACIÓN CONSULTA O POST COMPLETO NA SEGUINTE LIGAZÓN

2. APRENDE EN FAMILIA E COA TECNOLOXÍA

#EuQuedoNaCasa

BENEFICIOS DO USO DAS TIC NA EDUCACIÓN



- Fomenta a comprensión e a motivación.
- Ofrece flexibilidade e adaptabilidade segundo as necesidades de cada nen@.
- Outorga maior autonomía e versatilidade.
- Fomenta a creatividade.
- Facilita a conectividade e a colaboración.
- Desenvolve as competencias dixitais.

- Existen multitude de aplicacións gratuítas para smartphones ou tablets con contido didáctico que poden axudarnos a que os nos@s fill@s manteñan un ritmo de aprendizaxe adecuado desde a casa.
- Para os máis pequenos, que están comezando e aprendendo a ler tamén existen alternativas que dispoñen de menús intuitivos que lles permitirán iniciarse na lectura e a ortografía.

APLICACIÓNS PARA TABLET E SMARTPHONE



CONTIDO DIDÁTICO DE WEBS E PLATAFORMAS EDUCATIVAS



- A web [Aprendo na Casa](#) do Ministerio de Educación e Formación Profesional facilita o acceso a diferentes recursos e ferramentas para familias e profesorado.
- O [EspazoAbalar](#) da Xunta de Galicia fomenta a cultura dixital e dispón de contidos educativos e da [canle de Youtube](#).
- As bibliotecas públicas coa plataforma [GaliciaLe](#) facilita o préstamo de libros electrónicos, películas... e tamén conta con [recursos en liña](#).

- O programa “Medrar en galego” recolle recursos como os audiovisuais infantís “[As miñas primeiras letras Galegas](#)” ou “[Os Axóuxeres](#)”, recursos musicais que achegan ensinanzas sociais como “[Nun mar azul](#)” ou “[Nun colo da fala](#)” e propostas de [diferentes xogos](#) para facer cos nen@s.
- [Internet Segura for Kids](#) ofrécenos recursos para xogar na casa e aprender sobre ciberseguridade.

RECURSOS EDUCATIVOS LÚDICOS



PARA MÁIS INFORMACIÓN CONSULTA O POST COMPLETO NA SEGUINTE [LIGAZÓN](#)

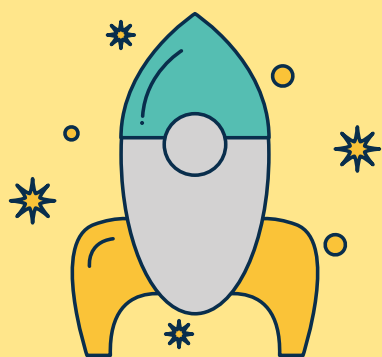
3. XOGA E FAI EXERCICIO EN FAMILIA COAS TIC

#EuQuedoNaCasa

USO DAS TIC COMO ENTRETENIMENTO

As TIC son unha gran fonte de entretemento a través de ferramentas como: os móbiles, tablets, Internet, redes sociais, os videoxogos...

BENEFICIOS DO USO DAS TIC COMO ENTRETENIMENTO:



- Xerar capacidades de comunicación.
- Fomento das relacións sociais.
- Creación de novos hobbies e hábitos de exercicio saudable.
- Promoción de actividades de recreo e lecer.

CONSIDERACIÓNS PREVIAS DO USO DAS TIC COMO OCIO DIXITAL

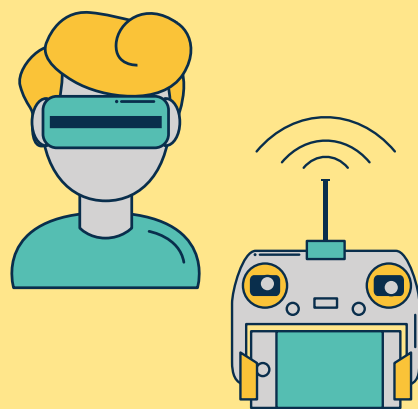
- Uso supervisado sempre por adultos.
- Non abusar do tempo de exposición.
- Evitar a promoción de malos hábitos de uso e distraccións innapropiadas.
- Ter especial coidado na exposición a riscos dixitais como ciberacoso ou vulnerabilidade de datos entre outros.



Algúns recursos para continuar educando desde a casa aos nosos fill@s a través do xogo e en familia:

- Programa en liña Cidade da Cultura "[Aventuras no Monte das artes](#)" para estimular a creatividade.
- Programas educativos en competencias dixitais e Videoxogos.
- Recursos en liña como páxinas web ou redes con manualidades, xogos de mesa, debuxos para colorear, experimentos caseiros, etc.
- Aternativas STEM como legos, robótica...

XOGA EN FAMILIA



FAI EXERCICIO EN FAMILIA



- Zumba, loga ou baile para nen@s.
- Xogos para exercitar o corpo como [DÁME 10](#), do ministerio de Sanidade, que propón actividades moi sinxelas diferenciando segundo o nivel dos vosos peques.
- Exercicios funcionais e de equilibrio.
- Exercicios de teatralidade e para estimular os sentidos.
- Circuito de obstáculos pola casa.

PARA MÁIS INFORMACIÓN CONSULTA O POST COMPLETO NA SEGUINTE [LIGAZÓN](#)