



# Consejos para vivir tranquilamente el aislamiento

Ustedes deberán permanecer en familia en sus domicilios durante varias semanas.
Les hacemos llegar algunos consejos, en caso de necesidad, para asegurar la puesta en marcha de nuestra continuidad pedagógica.

¡No dejen de alegrar estos días a puertas cerradas y animar a sus hijos!

Fuente : Lycée Franco-Argentin Jean Mermoz – Buenos Aires (Gracias!)

## HYGIENE DE VIDA

LOS NIÑOS NECESITAN ESTRUCTURAS



#### Sueño

- Hay que tratar de conservar lo mejor posible las rutinas cotidianas privilegiando un buen lugar al sueño de los niños.
- Acostarse y levantarse en horarios fijos permite disminuir el estrés y la ansiedad.
- No quedarse en pijama todo el día y guardar un ritmo regular de trabajo y reposo.

#### Alimentación

• En la medida de lo posible, seguir un régimen alimentario equilibrado y variado.





#### Actividad física

- Se aconseja tener una actividad física para mantenerse en buen estado físico y mental.
- En todas las edades, una actividad física permite sentirse mejor.



#### Limitar la exposición a las pantallas

- Privilegiar las lecturas de álbumes y dibujos para colorear. Son actividades ideales para relajarse e incentivar la creatividad.
- Los juegos sociales y las tareas caseras como la cocina o las tareas domésticas pueden ayudar a reforzar los lazos y a distanciarse de las pantallas.

## ESPACIO DE TRABAJO

Un espacio personal para cada uno



#### Organización del espacio y del tiempo

- Establecer un horario y rutinas con sus hijos. Variar las actividades.
- Los alumnos/as deben tener, cuando sea posible, un espacio dedicado con una silla y un escritorio o mesa para trabajar con el material necesario.
- Para los más pequeños de las clases de Primaria, les pedimos a los padres que se queden cerca de la computadora pero dejando trabajar solo a su hijo/.



- Se recomienda que los alumnos/as trabajen con pantallas grandes (computadoras en lo posible) y no con celulares tanto para el bienestar de sus ojos como para una utilización mas adecuada.
- Evitar la perturbación con ruidos de radio, TV u otros aparatos no silenciosos.
- No está autorizado fotografiar o filmar las pantallas.

## IDEAS DE ACTIVIDADES PARA LA CASA

En francés

#### « FAISTONALBUM » DE CLAUDE PONTI

El dibujante y escritor Claude Ponti puso en línea lo que él llama "chozafères pour les enfants». Cada día, propone una página para que cada uno haga un álbum.

Para encontrar todas las páginas, buscarla en la página **Twitter del autor:** 

https://twitter.com/ClaudePonti



#### LA « CORONAMAISON » DE PÉNÉLOPE BAGIEU

El principio es simple: la dibujante puso en línea un dibujo virgen de un departamento, adornado solamente por una escalera.

Cada uno puede continuar dibujando su interior ideal. Al final del aislamiento, todos los dibujos serán compilados en un gran edificio, una "coronamaison" gigante realizada por todas las creaciones de profesionales como de aficionados.

Creaciones en Twitter, con el hashtag #coronamaison. Asimismo, podrán encontrar el soporte virgen para imprimirlo en sus casas o colorear en la computadora, tableta o Smartphone.

Para descargar el documento: <a href="http://coronamaison.fun">http://coronamaison.fun</a>

#### LES PLANCHES VIERGES

El dibujante Riad Sattouf propone en su sitio – riadsattouf.com – seis páginas de esas historietas "sin textos ni colores", a descargar e imprimir usted mismo, para que usted y sus hijos hagan una pequeña actividad de escritura y dibujo para pintar.

https://www.riadsattouf.com



#### JEUX ET ACTIVITÉS TV5 MONDE



https://jeunesse.tv5monde.com/?utm\_source=tv5monde&utm\_medium=metanav&utm\_campaign=divertissement\_jeunesse

#### DESSINS ANIMÉS TV5 MONDE

https://jeunesse.tv5monde.com/?utm\_source=tv5monde&utm\_medium=metanav&utm\_campaign=divertissement\_jeunesse

#### LES PODCASTS JEUNES SUR FRANCE INTER

https://www.franceinter.fr/enfants/retrouvez-tous-les-podcasts-jeunesse-pour-occuper-vos-enfants-vos-ados-sur-france-inter

#### **COLORIAGES MATERNELLE**

http://www.toupty.com/coloriage-maternelle-2.html

https://www.coloriages-pour-enfants.net/coloriages-maternelle/

#### POUR LES MOINS DE 3 ANS

- 1 https://www.teteamodeler.com/coloriages/coloriages-3ans.asp
- 2 https://www.enfant.com/jeux/activites-enfants/tous-nos-coloriages-a-telecharger/
- 3 http://www.caboucadin.com/coloriages/maternelle.php

#### POUR PETITE SECTION



- 1 https://www.lestibidous.fr/l-ecole-des-tibidous/la-petite-section/fiches-a-imprimer/francais-ps/coloriage.html
- 2 http://pepourlavie.eklablog.com/apprendre-a-colorier-ps-a127280168

#### COLORIAGES ÉDUCATIFS

- 1 https://www.lestibidous.fr/l-ecole-des-tibidous/la-petite-section/fiches-a-imprimer/francais-ps/coloriage.html
- 2 https://www.fiche-maternelle.com/coloriage.html

#### LIVRES AUDIOS DE L'ÉCOLE DES LOISIRS

https://www.ecoledesloisirs.fr/catalogue/livres-audio

#### ALBUMS FILMÉS DE L'ÉCOLE DES LOISIRS

https://www.ecoledesloisirs.fr/catalogue/albums-filmes

#### LIVRES NUMÉRIQUES DE L'ÉCOLE DES LOISIRS

https://www.ecoledesloisirs.fr/catalogue/livres-numeriques

#### COLLECTION PASTEL

https://www.ecoledesloisirs.fr/collection/pastel



https://www.ecoledesloisirs.fr/collection/kaleidoscope

#### MOUCHE À PARTIR DE 7 ANS

https://www.ecoledesloisirs.fr/collection/mouche

#### DIDIER JEUNESSE

https://didier-jeunesse.com/actualites/vos-initiatives



#### POUR LES LECTEURS DE BD



#### DARGAUD

https://www.dargaud.com/Le-Mag/Actualites/Restezchezvous-On-vous-offre-de-la-lecture-gratuite-!-2-nouvelles-BD

#### **DELCOURT**

https://www.editions-delcourt.fr/actus/news/les-editions-delcourt-vous-proposent-de-la-lecture-numerique-gratuite.html

#### **SOLEIL**

https://www.soleilprod.com/actus/news/les-editions-soleil-vous-offrent-de-la-lecture-numerique.html

#### **GLENAT**

https://www.glenat.com/actualites/restecheztoi-avec-une-bd

#### BAMBOO

https://www.bamboo.fr/actu-bamboo-vous-offre-de-quoi-vous-occuper-1131.html



## ¡ÁNIMO A TODO(A)S Y SOBRE TODO, CUÍDENSE! Gracias por su confianza