

Lunes 11 de mayo de 2020

Estimadas familias:

Esperamos que se encuentren bien. En esta ocasión el Equipo de Safeguarding quiere abordar el tema de la actividad física y del ocio de cara a ofrecerle algunos consejos que pueden ser de interés. Para muchos menores la ruptura con la rutina diaria de clase y de actividades extraescolares supone un gran reto al que hacerle frente. Les ofrecemos una serie de actividades para hacer individualmente o en familia, para mantenerse activo físicamente y además fortalecer los lazos familiares

La actividad física y el deporte son uno de los pilares más importantes en el desarrollo de una adecuada salud física y mental. Nuestra actividad física puede verse algo más limitada al permanecer tanto tiempo confinados en casa. Les animamos a que desarrollen rutinas de ejercicios físicos adaptados para todos los miembros de la familia. El profesorado de Educación Física del centro ha realizado algunas recomendaciones muy interesantes para desarrollar en casa y contribuir a mantener nuestra forma física.

En Internet encontraremos iniciativas muy interesantes y fáciles de seguir que profesionales en este campo ofrecen de manera gratuita y que se pueden ajustar fácilmente a nuestro entorno. Muchas de ellas necesitan poco espacio y casi ningún material. Puede ser un momento adecuado para iniciarse o practicar disciplinas como yoga y pilates que tantos beneficios aportan al organismo y que son adecuadas para todas las edades. Otra opción muy válida es bailar siguiendo el son de nuestra música favorita o siguiendo coreografías que guíen nuestros pasos.

Recomendamos evitar el uso excesivo de dispositivos tecnológicos e invertir tiempo en actividades de ocio en familia. A veces es necesario desconectar las pantallas y buscar actividades divertidas para todos/as. Podemos rescatar los juegos tradicionales a los que jugábamos de pequeños y practicarlos con los nuestros hijos/a. La rayuela, la comba, el elástico y el pañuelo, son sólo algunos ejemplos de actividades que, sin salir de casa, van a generar momentos de placer en familia.

Los juegos de mesa aportan grandes beneficios a los niños/as, potencian sus capacidades infantiles y propician la diversión en compañía. Les animamos a que saquen un rato para organizar la tarde de juegos de mesa, sus hijos/as disfrutarán jugando al parchís, la oca, las cartas, dominó, etc. A través de los juegos de mesa en familia los pequeños aprenden a ganar, aprenden a tolerar la frustración ante la pérdida, y aprenden que lo más importante es participar.

Sin otro particular les deseamos muchos ratitos de disfrute y de ocio con su familia.

Un cordial saludo,

Equipo de Safeguarding

Monday 11 May 2020

Dear families:

We hope you are well. On this occasion the Safeguarding Team would like to address the issue of physical activity and leisure in order to offer you some advice that may be of interest. For many children the break from the daily routine of class and extra-curricular activities is a great challenge to face. We offer you a number of activities to do individually or as a family, to stay physically active and also to strengthen family ties

Physical activity and sport are one of the most important pillars in the development of adequate physical and mental health. Our physical activity can be somewhat more limited when we are confined to our home for so long. We encourage you to devise adapted physical exercise routines for all family members. The school's Physical Education teachers have made some very interesting recommendations to carry out at home which will help to maintain our physical fitness.

On the Internet we can find very interesting and easy-to-follow initiatives that professionals in this field offer for free and that can be easily adapted to our environment. Many of them need little space and almost no material. It can be a good time to get started or to practice disciplines such as yoga and pilates that bring so many benefits to the body and are suitable for all ages. Another very valid option is to dance to our favourite music or to choreographies that guide our steps.

We recommend avoiding the excessive use of technological devices and investing time in family leisure activities. Sometimes it is necessary to disconnect the screens and look for fun activities for everyone. We can rescue the traditional games we played as children and practice them with our children. Hopscotch, spike, elastic and scarf are just some examples of activities that, without leaving home, will generate moments of pleasure for the family.

Board games bring great benefits to children, enhance their abilities and encourage fun in company. We encourage you to take time out to organise an afternoon of board games, your children will enjoy playing Parcheesi, Snakes and Ladders, cards, dominoes, etc. Through family board games children learn to win, they learn to tolerate the frustration of loss, and they learn that the most important thing is to participate.

We wish you many moments of enjoyment and leisure with your family.

With kindest regards,

Safeguarding Team



CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN
INSTITUTO ESPAÑOL
VICENTE CAÑADA BLANCH