

Si buscáis pasatiempos en papel,
fichas de lenguaje o matemáticas,...
aquí tenéis alguna sugerencia

Para quienes empiezan a escribir, a leer
y se adentran en el maravilloso mundo de los números:

**"ABC Trazos. ¡Dibuja, Traza, Colorea E Imagina Con Tus
Amigas Las Letras!"** (14,24€)

"Las divertidas aventuras de las vocales" (8,50€)

"Las divertidas aventuras de las letras" (18,95€)

"Las divertidas aventuras de los números" (15,15€)

Todos son de Ed. Bruño. Hay otros de Bruño que los continúan. Los precios son orientativos

Un divertido libro de vacaciones para primaria:

"Geronimo Stilton: ¡Vacaciones para todos!"

Ed. Planeta. Incluye actividades de matemáticas, castellano, lectura y comprensión, inglés,
conocimiento del medio (historia, geografía y ciencias), educación artística y educación cívica.

Cada una el de su curso. Hay de 1º, 2º, 3º, 4º, 5º y 6º. Precio aprox.: unos 10€

Cuadernillos de lenguaje para primaria:

Puente Lenguaje

Ed. Nadal Edarca. Hay un cuadernillo para repasar cada curso terminado. Precio aprox.: unos 5€

Cuadernillos de matemáticas para primaria:

Puente Matemáticas

Ed. Nadal Edarca. Hay un cuadernillo para repasar cada curso terminado. Precio aprox.: unos 2'50€

PROPUESTAS PARA EL VERANO

Escuela de Sahún - CRA Alta Ribagorza - Junio, 2017

Licencia Creative Commons BY-NC-SA

NO SON PARA HACERLAS TODAS
SÓLO SON SUGERENCIAS POR SI NECESITÁIS PISTAS
SI QUERÉIS PROBAR ALGUNA... ADELANTE ;-)

PARA TODAS LAS EDADES...

... niñas, niños, papis, mamis, abuelas, abuelos, tías, tíos,
hermanas, hermanos, amigas, amigos, vecinas, vecinos,...

1 minuto al día para sentirte mejor...

- En un prado, en la playa, en un bosque, en casa,... donde estemos, nos sentamos cómodas y tranquilas sin nada que nos moleste.
- Centramos nuestra atención en nuestra respiración. Puede ayudarnos contar en silencio nuestras inspiraciones y espiraciones 1, 2, 3,...
- O intentamos descubrir los sonidos que nos rodean.
- O centramos la atención en nuestro cuerpo, repasando mentalmente como está cada una de sus partes.
- Siempre con calma.
- Si queremos podemos hacerlo con los ojos cerrados o abiertos, probamos como nos sentimos mejor.
- Si estamos bien podemos aumentar un poco el tiempo o incluso hacerlo varias veces al día ;-)

¡FELIZ VERANO!

FRATO77

El frasco de los momentos felices...

- Preparamos un frasco de cristal con un bonito tape y lo decoramos.
- Cada día escribimos en un papel un momento que nos haya hecho felices o nos haya hecho sentirnos bien. Lo doblamos y lo ponemos en el frasco.
- Cuando estemos tristes o cuando nos apetezca, abrimos el frasco solas o para compartirlos con alguien, y recordamos los momentos que hemos guardado ;-)

Y además...

Jugar mucho...

... al aire libre, en el río, en piscinas, en el bosque, o en casa a juegos de mesa, al ajedrez, con la tablet o el ordenador,... ;-)

Pasear y hacer excursiones solas o con otras personas.

Dar abrazos, muchos abrazos.

Caminar con los pies descalzos, sintiéndolos.

Ayudar a alguien siempre que podamos...

... acompañándole, dándole cariño, en un trabajo, haciéndole un favor, diciéndole algo agradable, cocinándole un postre,... ;-)

Leer un poco cada día...

... un cuento, una poesía, una adivinanza, una frase bonita, una carta que ha llegado o una postal, una receta, un libro,... solas o a nuestros hijos o hijas, o que nos lo lean a nosotras o a otras personas,... antes de dormir, a la mañana, bajo un árbol, en la piscina o el río, en casa,... pero leer un poco cada día ;-)

Y lo que se os ocurra ;-)

PARA LOS PAPIS Y MAMIS, Y PARA QUIENES ACOMPAÑAMOS A NIÑAS O NIÑOS...

... leer e intentar practicar, al menos, alguna de las estrategias del libro:

"El cerebro del niño"

(cuidado, el original de Daniel J. Siegel)

Esas estrategias pueden ayudar a mejorar la gestión emocional, la autonomía, la autoestima, la empatía, la sociabilidad, la resolución de conflictos,... y, en definitiva, a integrar su cerebro, su cuerpo y sus emociones ;-)

~ * ~

PARA LAS NIÑAS Y NIÑOS...

Un Cuaderno de Viaje...

- Sólo se necesita un cuaderno de hojas blancas.
- Cada día se escribe una frase, se hace un dibujo, se pega algo,... que les haya parecido interesante, les haya llamado la atención o quieran recordar de ese día.
- Se pone el lugar y la fecha en la que hacemos cada cosa.
- En septiembre lo llevamos al cole para enseñárselo a nuestros compañeros y compañeras y disfrutarlo juntas.

~ * ~