



“ ATENTO Y TRANQUILO COMO KOKOLINO”

Buenos día a todos y todas.

En estos días complejos que estamos viviendo somos conscientes de que es más importante que nunca la tranquilidad de nuestros niños, por esa razón nos hemos animado a compartir con todos vosotros los audios del proyecto “Atento y tranquilo como Kokolino” para que no pierdan el hábito de los ejercicios diarios de atención y autorregulación que hacen en el colegio.

Ellos saben hacerlo bien, explicadles que lo vais a hacer también en casa como en el colegio.

Si os parece bien podéis seguir las siguientes indicaciones para hacer las actividades.

- Buscad un lugar tranquilo en casa, que sea siempre el mismo para que se acostumbren. Mejor hacedlo todos los días a la misma hora para que vayan haciendo un hábito
- Animadles a adoptar la postura correcta de cada ejercicio:

Calmakoko: Sentados en el suelo como los indios.

Segurikoko: Tumbados sobre una toalla o mantita.

Pausakoko: Sentados en una sillita. (Este aún no lo hacen los de 3 años)

- Poned el audio asegurando que en ese momento no haya ningún ruido ni distracción. Podéis bajar las persianas para que se relajen mejor con un poco de oscuridad, lo que prefiera cada niño.
- Asegurados de que siguen las indicaciones que va dando el audio.
- Realizad el ejercicio solo una vez al día para no cansarlos. Si en otros momentos están muy nerviosos podéis recordarles que hagan ellos solos el Calmakoko pero sin ponerles el audio.
- Los lunes toca Calmakoko, los martes Segurikoko, los miércoles Pausakoko (menos los de 3 años que hacen Calmakoko) los jueves Calmakoko otra vez y los viernes repetimos el segurikoko.

Colgamos los tres audios y un díptico explicativo para que sepáis explicarles para qué sirve cada uno. Con el Calmakoko buscamos la calma, con el segurikoko la seguridad y con el pausakoko la pausa. Ayudadles a que entiendan lo que significa cada una de esas estrategias de autorregulación emocional (calma, seguridad, y pausa) para que puedan generalizarlas a situaciones cotidianas.

Si tenéis alguna duda poneros en contacto con la tutora a través de la tecnología.

Tal vez este coronavirus viene a enseñarnos muchas cosas. Esperamos que todo esto pueda ayudaros un poco en la difícil etapa que tenemos que atravesar.

Recordad que las familias somos los auténticos artífices del desarrollo de nuestros hijos. Si creemos en ellos y en su capacidad de adaptarse a esta situación adversa, ellos creerán en sí mismos y tal vez aprendan cosas que de otro modo no podrían aprender.

Esperamos que las estrategias que usamos en el cole puedan ser útiles también en casa y que todos, los niños y los adultos podamos crecer en una situación como la que nos ha tocado vivir.

Un abrazo

Todos los profesionales de la E.I. La Encarnación