



SEMANA DO 11 AO 17 DE MAIO

**PROGRAMA EDUCANDO
EN VALORES-FAMILIAS**

¿BOA SORTE OU MALA SORTE? SEGUNDO O MIRES

NAIARA GONZÁLEZ FONTENLA



ACTIVIDADE 1



CONTO: boa sorte? mala sorte?

INDICACIÓNS:

1- Comeza polo conto: podes ver o vídeo no seguinte enlace ou ler o conto en PDF que atoparás en arquivos:

<https://youtu.be/yigmRMAMdg4>

Este conto axúdanos a ver que as cousas que suceden na vida non son boas nin malas en si, incluso cousas que podemos considerar negativas poden traernos despois grandes aprendizaxes ou vantaxes.

Agora a pregunta como nai e pai sería, ¿cal é a visión que lles estamos a dar ás nosas fillas e fillos sobre o que está a pasar? Trátase dunha visión centrada so no catastrofismo, no medo e na dificultade? ou estamos a darlles tamén confianza e seguridade, focalizándonos en cousas positivas que están a xurdir disto e falándolles do que podemos aprender con isto e de como facer cousas que axuden?

É moi importante a actitude coa que enfrontamos as cousas. Isto non quere dicir que non podamos sentir dor, tristeza, enfado, etc. De feito, é crucial poder saber que é o que ti e tamén o teu fillo/a está a sentir neste momento, permitirlle que poda compartilo e que se sinta validado/a (“entendo que te sintas así”, “grazas por compartirmo”, “cres que che podería axudar a cambiar esa emoción? como?...””) e tamén compartilo ti con calma e facéndolle ver que é algo natural. Trátase de intentar non estancarnos aí, de non estar todo o día nesa emoción e unha vez que nos permitimos sentir e soltar, buscar tamén a forma de enfocarnos en estratexias de pensamento e acción máis sas.

A situación que estamos a vivir poderíamos clasificala como unha situación difícil, e dende logo hai moitas persoas que están sufrindo por ela nestes momentos. Pero gustaríame convidarche a que puideras reflexionar sobre que cousas positivas podes sacar de todo o que viviches neste tempo de confinamento: que vantaxes che trouxo, que aprendizaxes fixeches, que cousas positivas tivo esta situación para ti...

Por exemplo, a min permitíume dedicarme máis tempo a min mesma, estar máis coa miña familia, descansar e conectar coa Natureza e púidenme coñecer máis e cambiar hábitos que non me resultaban útiles.

Sería ideal que puideras compartilo con teu/túa fillo/a. A el ou ela tamén llo propuxemos. Con todas as respostas farei un documento que publicaremos nas redes sociais do Concello (por suposto será anónimo).



ACTIVIDADE 2



RETO: unha boa saúde

Neste tempo todo o mundo fala do que NON podemos facer e de como evitar caer enfermos/as. A min gustaríame falar de que cousas SI podemos facer para ter boa saúde, pois ter boa saúde non é so non estar enfermos/as. A boa saúde significa, ademais de non ter ningunha enfermidade, un estado de benestar físico, emocional, mental e social.

Quizais a maioría de vós ou dxs vosxs fillxs non esteades enfermos/as, pero esteades agobiados/as, estresados/as, ou sintades moito medo e vos coste durmir, ou quizais non teñades apetito, ou comades a todas horas por ansiedade; ou ao mellor vos sentides soas ou sos, ou moi tristes ou enfadados/as, ou tedes algunha dor ou malestar porque vos atopades nerviosos/as. Iso entón, non sería atoparse con boa saúde. Ademais, para estar sans é moi importante coidar o noso sistema inmune, para o cal hai moitas cousas que nós podemos facer e que neste tempo non puidemos poñer en prácticas porque as medidas de confinamento non nolo permitían ou non nos dábamos conta da súa importancia

PROPÓÑOCHÉ UN RETO!!

Escoller 3 destas cousas para facer durante unha semana enteira. O ideal sería para o mantiveras sempre, pero polo menos comezar por probar tres delas, e non vale que sexan as que xa fas. Para escollelas podes comezar polas que che resulten máis fáciles ou se che gusta máis o risco podes pensar agora tres números e ver cales corresponden a esa lista e facelas. Sería importante que o fixeras xunto co/a teu/tua fillo/a. A el/a tamén llo propuxemos. Se non che apetece facelo coma un reto podes simplemente ter en conta estas cousas e intentar poñer en práctica as máximas posibles dentro da vosa familia..





RETO: unha boa saúde



- 1- Facer un mínimo de 30 minutos ao día de exercicio: pode ser un deporte, camiñar, subir escaleiras, correr, bailar, ir en bici, patinete, patíns, facer estiramientos...
- 2- Beber polo menos un litro e medio de auga ao día.
- 3- Reducir os azúcares (doces, boliños, gominolas, bebidas azucaradas, galletas, alimentos procesados, chips ou snaks...) e aumentar a comida máis natural (verduras, froitas, froitos secos...)
- 4- Contactar coa Natureza cada día: sentarte a ver as nubes, achegarte ás árbores, pasear polo campo, mirar as flores, escoitar os paxaros...
- 5- Todos os días respirar aire fresco e poñernos ao sol ou luz do día (se hai nubes), aínda que sexa simplemente abrindo a ventana.
- 6- Ter un bo descanso: procurar durmir mínimo 7-8 horas, cos aparellos apagados, non telos encendidos na hora antes de irte á cama....
- 7- Desconectar das novas tecnoloxías: reducir o número de horas que pasas mirando o móbil, tablet, videoconsola, ordenador ou televisión e sustituílas por outra cousa ou por nada.
- 8- Compartir o que sintes con outras persoas coas que teñas confianza: se hai algo que che preocupa, enfada, che da medo, etc e o tes atascado poder liberarte del contándollo a unha persoa de confianza que che poda comprender, escoitar ou axudar.
- 9- Expresar as túas opinións e emocións de forma amable.
- 10- Enfocarte en pensamentos positivos en lugar de negativos.
- 11- Facer cousas que che relaxen ou che fagan sentir ben: respirar profundamente, escoitar música, debuxar, escribir...
- 12- Evitar estar todo o día escoitando noticias negativas sobre enfermidade, mortos, dificultades económicas etc. É importante estar informadas, pero non necesitamos estar en conversas negativas todo o tempo. Podemos pedir ás outras persoas que non nos falen agora diso, deixar de ler o que nos mandan, cambiar o canal, etc.

APÚNTASTE AO RETO??? Se o fas encantaríame que mo fixeras saber a través do correo electrónico dicíndome con cal destas te comprometes. Recórdoche que o meu correo é: educandoenvalorescarral@gmail.com