

Estimada familia:

En la importante reunión que celebramos el pasado lunes 20 de marzo, informamos a las mamás y papás que sí pudieron asistir a la misma acerca de un plan de 8 semanas de duración para entrenar la atención y la concentración de vuestras hijas y vuestros hijos (y también vuestra atención y vuestra concentración, si os animáis).

- A partir de la semana próxima, os invitamos a pedirle a vuestros hijos/as que dediquen cada día un ratito (de 3 a 6 minutos aproximadamente) a sentarse o tumbarse con los ojos cerrados...Y NO HACER NADA EN ESE TIEMPO.

Es importante que lo hagan (o que lo hagáis juntos/as) TODOS LOS DÍAS, y es recomendable que sea en algún lugar cómodo, y a la misma hora si es posible.

- Aparte, también cada día de cada semana, deberéis prestar atención a alguna actividad cotidiana, y realizarla fijándoos en todos los detalles que podáis mientras la lleváis a cabo.

En el cuadro que se os proporcionará cada semana deberéis apuntar qué días vuestro hijo/a lleva a cabo esas dos actividades, y entregarlo a la tutora la semana siguiente.

Os animamos a que trabajéis con vuestros hijos e hijas la CONSTANCIA, dedicando cada día un ratito pequeñito a estas actividades que os proponemos.