

ORIENTACIONES PARA PASAR LOS DÍAS LECTIVOS EN CASA

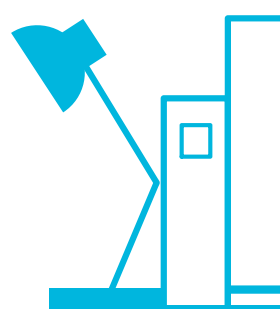


RUTINAS DIARIAS

- Diferenciar el fin de semana de los días lectivos.
- En los días lectivos establecer unas rutinas lo más parecidas posible a los **días escolares**, con horario de trabajo, de comida, de ocio y de sueño.
- Repartiros las **tareas domésticas** de forma que todos tengan algo que hacer cada día.

TRABAJO ESCOLAR

- Hay que trabajar algo todos los días y que **no estamos de vacaciones**
 - Dedicar por lo menos **4 horas** al día para trabajar (en función del nivel)
- Los profesores estaremos al otro lado del ordenador para ayudaros y guiaros. Es importante que el lugar de trabajo se cómo, bien iluminado, bien ventilado y fijo.
- Programar también los **descansos**, como en el instituto, cada hora y media podéis descansar y aprovechar para hacer algo de ejercicio físico (pasear por la casa, ayudar en casa,...)



SOCIALIZACIÓN

La forma de socializar estos días es a través de las redes sociales, pero con **supervisión**, en periodos de tiempo limitado y después de cumplir con sus obligaciones. Pueden hacer **videollamadas**, ya que son un contacto más cálido y directo que un chat. Limitar el uso de los **videojuegos**, proponer opciones de ocio alternativo y si es en familia mejor.

AUTOCUIDADO

Es importante que hagan algo de **ejercicio físico** en casa: yoga, pilates, bailes, ejercicios con cosas caseras,... (hacerlo en familia puede ser divertido). Mantener rutinas de **cuidado personal**. Es importante aunque no salgamos mantener buen aspecto para mantener el estado de ánimo. Intentar mantener una **alimentación equilibrada**.



COMUNICACIÓN FAMILIAR

Hablar sobre lo que está pasando, de la información que les llega a través de las redes sociales y desmentir informaciones falsas, que pueden generarles ansiedad y miedo. Aceptar sus **emociones**. Respetad su intimidad, pero sin que se aislen. Buscar un equilibrio entre el **ocio individual y el familiar**. Buscar temas de **conversación** diferentes para que no monopolice nuestras vidas. Buscar el lado **positivo** a la situación. Es un buen momento para ralentizar nuestra forma de vida.

FAMILIAS

Como familias tenemos la obligación de supervisar que realizan las tareas que les mandan los profesores. Cuidar también vuestras rutinas. Cuánto mejor estéis vosotros/as, mejor será el clima familiar. Tener mucha **PACIENCIA y AUTOCONTROL**: emocionalmente va a ser una situación tensa para todos los miembros de la familia y como adultos debéis conseguir un clima seguro, positivo y calmado.

IMPORTANTE: RECORDADLES SU RESPONSABILIDAD EN LA NO PROPAGACIÓN DEL VIRUS Y EVITAR LAS CONDUCTAS DE RIESGO QUE PUEDAN LLEGAR A COLAPSAR HOSPITALES Y SERVICIOS DE SALUD. QUEDAROS EN CASA