

Durante estos días es muy importante hablar sobre emociones, aceptarlas y facilitar su expresión. Los padres y madres tienen que cuidar también sus rutinas y estado emocional puesto que cuanto mejor estén los adultos, mejor será el clima familiar y mejor se encontrarán nuestros hijos e hijas.

AFRONTAMIENTO POSITIVO

Focalizar en la responsabilidad social y en la solidaridad. No centrarnos en que no nos dejan salir sino en que estamos haciendo algo esencial para el bien común.

Hay que recordarles la responsabilidad que tienen en la no propagación del virus y en no llevar a cabo conductas de riesgo.



INTERACCIÓN Y AYUDA MUTUA

Mantener contacto constante con familia y amistades. Hacer algo divertido todos juntos.

Llegar a un “acuerdo de paz” mediante el cual todos los miembros de la familia vamos a colaborar y a apoyarnos, esforzándonos en hacer la vida más llevadera durante este tiempo.

EVITAR LA SOBREENFORMACIÓN

Es adecuado reflexionar sobre la información que llega a los jóvenes (sobre todo a través de las redes sociales) así como desmentir informaciones falsas que puedan generar ansiedad, miedo...

Evitar estar con la TV encendida todo el día escuchando noticias sobre el coronavirus.

Buscar temas de conversación diferentes y estar ocupados el resto del día con actividades que no estén relacionadas con el tema.



ORIENTACIONES A ALUMNADO Y FAMILIAS PARA PLANIFICAR LOS DÍAS SIN CLASE

La situación de confinamiento en casa durante varios días puede generar mucho malestar psicológico, si bien existen muchas rutinas, actividades y factores de protección que nos ayudan a sobrellevarlo.

Lo fundamental para estos días es tener unas rutinas muy claras y un horario que structure todas las actividades. Se trata de organizarnos para convivir lo mejor posible y para cuidar nuestro cuerpo y mente, seguir creciendo y aprendiendo...

#YOMEQUEDOENCASA

<https://view.genial.ly/5e6ebd7945bfe40fc00285e5/presentation-me-organizo-con-ninos-en-casa-yomequedoencasa>

RECURSOS INTERESANTES DE SERVICIOS MÉDICOS

I.E.S. BIELLO ARAGÓN

Departamento de Orientación

C/Derechos Humanos, 5 - Sabiñánigo

Tfno. 974482682

Email: orientacion@iesbielloaragon.es

MANTENER LAS RUTINAS

- Diferenciar el fin de semana de los días lectivos
- Mantener durante los días lectivos una rutina lo más parecida a los días de clase: Horas de sueño, de trabajo, comidas...

ACTIVIDAD FÍSICA

Es importante realizar algún tipo de actividad física en casa (bailar, tabla de ejercicios, circuito con obstáculos, bicicleta estática...). En internet podéis encontrar vídeos de yoga, pilates, fitness, bailes...

ÁREAS DE AUTOCUIDADO

Se recomienda mantener unas rutinas como si hubiera clase, arreglarse aunque sea para estar en casa. Es muy importante vernos con buen aspecto y tener sensaciones agradables, por ello es aconsejable no llevar la misma ropa por el día que por la noche.

ALIMENTACIÓN

Hay que procurar mantener una alimentación lo más equilibrada posible y ajustada al desgaste energético. Se pueden hacer menús diarios o semanales y cocinar en familia.

TRABAJO ESCOLAR

- La jornada de trabajo en casa tiene que ser similar a la de clase; se puede seguir el mismo horario, las materias que tocan cada día, los tiempos de descanso... En esos tiempos de descanso es importante hacer algo de actividad motora.
- El lugar de estudio tiene que ser lo más adecuado posible, con luz, tranquilidad...
- Durante el tiempo de trabajo, hay que evitar el uso del teléfono móvil y las redes sociales.
- El profesorado está al otro lado de las pantallas para guiar el aprendizaje.

OCIO Y TIEMPO LIBRE

- En todo este tiempo de permanencia en casa va a ser prioritario que los estudiantes mantengan contacto con sus amistades y familiares mediante el teléfono, videollamadas, whatsapp, redes sociales...
- Esta nueva forma de contacto implica que las familias tienen que supervisar que se haga un buen uso de todos los medios así como limitarlos en períodos de tiempo y siempre después de haber cumplido con sus obligaciones.
- Hay que potenciar los juegos de mesa, manualidades, música, lectura... y limitar el tiempo de exposición a videojuegos, ordenador y televisión.
- Es fundamental colaborar en las tareas de la casa y tener bien recogida y organizada la habitación.