

## **Consejos a las familias ante la situación de “Quedarse en casa”**

Estimadas familias, es importante que tengamos en cuenta algunas consideraciones a la hora de afrontar este periodo en casa con nuestros hijos, periodo que previsiblemente será más largo de lo previsto...  
Ante la situación que ha generado la crisis del Coronavirus Covid-19 queremos ofrecer unos consejos, útiles especialmente para los niños, jóvenes y las familias:

### • **Hacerles entender la situación**

- Explicarles qué ocurre diciéndoles la verdad en el nivel de profundidad que comprendan, sin alarmismos.
- Para mitigar la ansiedad, hay que evitar estar todo el día hablando del asunto y, sobre todo, no dar credibilidad a las noticias que no sean de procedencia oficial.

### • **Convencerles de que se tienen que quedar en casa**

- Hacerles conscientes de su corresponsabilidad y reforzarla con la idea de que es una batalla que ganaremos entre todos.
- Deben comprender que se trata de un sacrificio que tendrá una recompensa de la que todos nos alegraremos, pues están contribuyendo al bienestar de todos y a la historia.
- Participar cada día en el aplauso compartido a los sanitarios para que sientan que forman parte de algo colectivo y trascendente.
- Facilitar que los jóvenes tengan iniciativas solidarias como hacer algún recado a los vecinos ancianos.

### • **No perder el hilo de los estudios:**

- Procurad un momento en el día para el repaso de las tareas escolares, a medida que el alumnado es mayor será el propio adolescente quien deberá asumir esta responsabilidad sobre todo si cursa Bachillerato.
- Emplear videos, documentales, películas y/o conferencias que apoyen los contenidos curriculares Ejemplo: <http://es.khanacademy.org/>
- Usar las plataformas de sus libros para acceder a los contenidos curriculares desde una perspectiva que pueda resultar más atractiva.
- Mantener la coordinación con el Instituto para seguir las indicaciones del profesorado mediante las tecnologías (moodle, PASEN, Telegram... )
- Fomentar la responsabilidad del estudiante con la entrega en tiempo y forma de las tareas que su profesorado considere.
- Facilitar el trabajo en equipo (via redes) con otros compañeros, resultará más ameno y motivador para todos.

### • **Ocupar el tiempo en casa :**

- Mantener el horario y los períodos de sueño y vigilia lo más parecido posible a los habituales.
- Programar actividades variadas y cambiantes para no saturarse con ninguna, sobre todo evitar la sobreexposición a las pantallas.
- Hacer actividades físicas compartidas en familia como bailar siguiendo coreografías o **tablas de ejercicios** [https://youtu.be/i\\_1kxS1-fcU](https://youtu.be/i_1kxS1-fcU)

(sabemos que el cerebro necesita actividad física no sólo para un adecuado desarrollo físico y personal, sino para potenciar un adecuado proceso de aprendizaje. Por eso nuestros hijos, tengan la edad que tengan, deben tener un momento para el movimiento corporal)

- Actividades culturales como visitas virtuales a museos (existe la visita virtual gratuita al Prado, Louvre, Vaticano, Uffizi, British, Metropolitan, Hermitage...), ver películas, teatro, documentales, escuchando también cuáles son sus intereses.
- Fomentar la creatividad y aprovechar este tiempo para **hacer actividades artísticas** e inventar objetos, juegos, actividades...
- Realizar actividades de relajación, es buen momento para iniciar a los niños en estas prácticas que tienen tantos beneficios. Existen muchos videos en Internet que ayudan a iniciarse en estas prácticas.
- **Leer** y leer, lo que les guste y por placer, solos y/o en compañía.
- Facilitar el contacto con sus amigos y amigas con las tecnologías, especialmente si lo demandan porque los echan de menos.

#### - **Actividades domésticas:**

En estos momentos en los que vamos a pasar más tiempo del que estamos acostumbrados con nuestros hijos y familiares directos, es importante hacerlos partícipes de las actividades diarias. Dividir las tareas del hogar entre todos los miembros ayudará a sentirnos un equipo, a que entendamos que la labor de cada uno es importante para el desarrollo de nuestro día a día juntos, y del mismo modo aportará responsabilidad y solidaridad entre los miembros de la familia; pueden tener algunos cometidos y pueden ayudar a tareas como pasar la aspiradora o fregar el suelo, limpiar cristales, ayudar a cocinar, hacer las camas, colocar las cosas en su sitio... etc.

En definitiva: Se trata de dar un enfoque más positivo a esta situación y aprovecharla como una oportunidad para hacer esas tareas que se tienen pendientes, una ocasión para disfrutar de estar juntos y también de la soledad. Es un reto para cultivar la paciencia, así como para valorar lo que se tiene: un hogar y un país solidario y concienciado de que juntos lo conseguiremos. Seguro que todos vamos a aprender mucho de esta experiencia y algo cambiará en nosotros para siempre.

(Fuente COPOE)

Desde el Departamento de Orientación os deseamos las mejores semanas posibles y os recordamos que me tenéis a vuestra disposición para solventar alguna cuestión o duda que os pueda surgir sobre los estudios en el email: [orientamartin@gmail.com](mailto:orientamartin@gmail.com)