

Buenos días.



Queremos acompañar a todas las **familias** en estos días o semanas complicados ofreciendo unas orientaciones e ideas sobre cómo aprovechar el tiempo de forma constructiva y educativa. Además del tiempo que debería dedicar el alumnado a las tareas de clase que se os hacen llegar para cada curso de E.S.O. (que sería aconsejable que se realizarán siguiendo un horario similar al del instituto), os recomendamos para el resto de tiempo en casa, lo siguiente.

En primer lugar siempre es conveniente, pero estos días de mayor o total permanencia en el hogar es una oportunidad ideal, que el alumnado se responsabilice de **tareas domésticas** incluidas en el llamado CURRÍCULO DEL HOGAR, como:

- Tender la ropa, doblar la ropa, aprender a planchar (primeros pasos).
- Regar las macetas
- Pasear al perro
- Ordenar la habitación, los libros, los juegos...
- Escobar, fregar...
- Llevar el control del reciclaje.
- Hacer la cama
- Poner y quitar la mesa
- Primeros pasos en cocina (los/ las que no los hayan dado ya): hacer un huevo frito, una tortilla, unos macarrones, etc.

En segundo lugar, para ocupar **el tiempo de ocio** dentro del hogar divirtiéndose y **entreteniéndose**, os recomendamos:

- **Ver cine:** películas o series positivas, que os hagan reír o que ofrezcan lecciones de vida y valores, que podáis comentar en familia. Es tiempo para hacer cosas juntos, más que nunca. Te dejamos dos webs donde tienes listados de películas

recomendables: <https://www.proyectoeduca.net/cine.html> y <http://undiadecine-alfabetizacionaudiovisual.ftp.catedu.es/Web/guiasdidacticas.html>

- **Hablar:** ver programas de la tele en familia y comentarlos, la hora de contarnos cosas en familia todos los días (hablar y escuchar), etc.
- **Manualidades:** hay mil cosas en internet para hacer. Hacer algún, origami, papiroflexia, decorar la casa, maqueta con vuestros hijos/ as... Por ejemplo: <https://www.handfie.com/14-manualidades-con-papel/01493/>
- **Un diario** en el que contéis vuestras experiencias, pensamiento, ideas... Esto, además de potenciar la escritura desarrolla uno de los aspectos importantes de afianzar: la ordenación y organización de ideas y sucesos en el tiempo.
- **Escribir** cartas, e-mails y postales a familiares o amigos.
- **Escribir** historias usando el programa STORYBIRD u otros (ZOOBURST...) <https://storybird.com/>
- **Leer todos los días un ratito.** Tenéis cientos de libros al alcance de la mano en casa. Además podéis leer revistas, cómics, carteles, etiquetas de productos... También podéis buscar cuentos por Internet, leer y cantar con el karaoke, leer a otros algo que habéis preparado... Todo tipo de actividades que estimulan la lectura. Lectura cooperativa en familia. Recordad las familias que si todos los niños/ as idolatran el móvil y todos quieren tener uno es sencillamente porque nos ven a los adultos obsesionados con ellos. Podemos hacer lo mismo con la lectura y la escritura. ¡Obsesionémosles!
- **Juegos de mesa:** entretienen, divierten, ayudan a ocupar el tiempo libre de manera sana y ordenada... Además podemos utilizarlos para leer y comprender reglas, inventar nuevas reglas... Recordar que existen juegos de mesa que estimulan el lenguaje, el conocimiento del medio, las matemáticas...
- **Juegos verbales:** en internet podéis buscar libros o actividades de adivinanzas, acertijos, retahílas...
- **Pantallas:** La TV, Internet, los móviles, los videojuegos... no son inadecuados por sí mismos. Dependen del uso que les demos y de los valores que les asociemos. Podemos ser modelos de uso responsable, dosificado y coherente de estos medios de manera que se conviertan también en medios de aprendizaje y disfrute. Es el único modo de no convertirnos en rehenes o esclavos de las pantallas que a veces nos absorben la voluntad y nos despojan de nuestra capacidad de reflexión. Por

ejemplo os propongo ver películas o series educativas con vuestros hijos y debatir sobre ellas, investigar en YOUTUBE vídeos, jugar a juegos educativos de vez en cuando con videojuegos o móviles (BRAIN TRAINING, concursos, karaokes...), ver en la TV anuncios y reflexionar con vuestros hijos/as sobre los mensajes que transmiten... Siempre limitado en horario. Sin abusar.

- **Actividad física:** Podemos y debemos, solamente hay que adaptarse a las circunstancias. Algunas ideas:
 - Bailar. Estilo libre o siguiendo algún vídeo de internet de aeróbic... Por ejemplo: "RUTINA DE CARDIO IDEAL PARA PRINCIPIANTES " 10MINUTOS" <https://www.youtube.com/watch?v=39Sn10y7HMM>
 - Hacer una tabla de ejercicios usando material sencillo o mobiliario. Se recomienda buscar un tutorial o vídeo en internet. Por ejemplo: "Ejercicios para principiantes en casa". <https://www.youtube.com/watch?v=wXC2EXuXolc>

Por último unas **orientaciones de tipo psicológico** para afrontar situaciones de larga permanencia dentro de casa sin poder salir:

- **Evitar la sobreinformación** ya que puede producir excesiva ansiedad; por lo tanto, evitar mantener la TV encendida continuamente. Informarse lo necesario.
- **Estar ocupados** realizando actividades variadas durante el día. **Planificarse** en familia, tener unos horarios y seguir unas **rutinas diarias** es positivo para estas situaciones. Por ejemplo:

Por la mañana	Actividad física en familia y luego tareas escolares
A mediodía	Tiempo de tecnología para hablar con mis seres queridos, jugar...
Por la tarde	Tareas domésticas y ocio (juegos de mesa, cine, lectura, escritura...)
Por la noche	Charla en familia, contar chistes, contar secretos...

- **Focalizarnos** mentalmente con nuestros hijos/as más en el bien que hacemos a la sociedad que en el hecho de quedarnos en casa. **Mentalizarles** que estamos en casa no tanto por el miedo al contagio y sus consecuencias, como por proteger a los más débiles de la enfermedad. **Hacerles sentir importantes** con este hecho y no hacerles sentir miedo.

ORIENTACIONES A LAS FAMILIAS DURANTE LA SUSPENSIÓN DE ASISTENCIA A LAS CLASES

E.S.O.

- Mantener **contacto con nuestros seres queridos** con ayuda de la **tecnología** (amigos, familiares...) **pero limitar el tiempo** de conexión. Para ello más arriba os hemos recomendado diversas actividades de ocio de cara a no destinar todo el tiempo de confinamiento al uso de pantallas.
- **Buscar formas de realizar actividad física** adaptables al hogar (arriba hay algunas ideas) porque necesitamos movernos y **mantenernos activos** para mentalmente sobrellevar mejor la situación.
- Actuar como familia conjuntamente, **apoyarse y colaborar mutuamente**. Además de una pauta positiva para estas situaciones, es una **oportunidad de hacer familia**: realizando juntos tareas del hogar, jugando juntos, destinando momentos para charlar sobre nuestras cosas, etc.



Todo irá bien.

Un abrazo

Dpto. de orientación