Avda. Alfonso X, s/n
46340 Requena (Valencia)
Tel: 96 233 91 40 - Fax: 96 233 91 41
Correo electrónico: 46007189@gva.es:

Recomendaciones desde el *Departamento de Orientación*:

- Establecer un **horario** orientativo para **organizar la jornada** y gestionar el tiempo de la mejor forma posible. El horario debe contemplar tiempos de trabajo, descanso y ocio.
- **Marcar una hora**, similar a la habitual, para **levantarse** de lunes a viernes. De este modo, conseguimos mantener el hábito de madrugar y llegar cansados a la noche, evitando el insomnio.
- Por las mañanas realizar las **rutinas** básicas: levantarse, lavarse, **vestirse** y desayunar. Es importante vestirse con ropa cómoda pero de calle, a pesar de no poder salir, el hecho de llevar ropa durante el día y ponernos el pijama de noche ayuda a organizar los días.
- **Abrir las ventanas** por las mañanas, airear la casa. Si se cuenta con balcón y/o terraza, salir durante un rato cada día para **despejarse**.
- **Informarse** sobre qué está ocurriendo desde **fuentes fiables**, hablar del tema en casa con tranquilidad y veracidad. Es importante que los adolescentes entiendan qué la contención es necesaria, que no se trata de un periodo de vacaciones sino de trabajo desde casa. Así como, es imprescindible que les transmitamos **tranquilidad y seguridad**, ya que siguiendo las medidas decretadas desde el Gobierno dentro de un tiempo todo volverá a la normalidad.
- Utilizar las **redes sociales de forma adecuada**. Usar la tecnología para mantener el contacto con los compañeros/as y con amigos/as es una gran idea, tanto para hacer trabajos de clase como para entretenerse, pero es necesario:
    - Limitar el tiempo de utilización.
    - No enviar fotos y vídeos íntimos.
    - No pasar fotos y vídeos de otras personas.
    - Reflexionar antes de escribir.
    - No seguir rumores sobre compañeros/as.
- Esta puede ser una **gran oportunidad** para pasar **tiempo en familia**. Mantener conversaciones sobre la actualidad, sobre la etapa vital de la adolescencia, sobre cómo vivisteis vuestra adolescencia, sobre qué esperan del futuro, sobre gustos e intereses comunes…

Avda. Alfonso X, s/n
46340 Requena (Valencia)
Tel: 96 233 91 40 - Fax: 96 233 91 41
Correo electrónico: 46007189@gva.es:

IDEAS:

- Leer algún libro que les guste. Novela, poesía, comic, interactivo…
- Leer revistas. La editorial Hearst España ofrece todas sus revistas de acceso gratuito online: 10 minutos, harper's bazaar, esquire, que me dices, elle, Cosmopolitan, mi casa, nuevo estilo, men's/women's health, fotogramas…
    - http://www.hearst.es/sala-de-prensa/hearst-espana-ofrece-acceso-gratuito-a-sus-revistas
- Jugar a juegos de mesa en familia.
- Hacer puzles.
- Hacer manualidades. Por ejemplo:
    - https://www.youtube.com/watch?v=47OGkydDLE8
    - https://www.youtube.com/watch?v=c14JKzhySHc
    - https://www.youtube.com/watch?v=6xozBGbiLBs
- Preparar una comida, merienda o cena especial.
- Montar discoteca en casa, con música de antes y actual.
    - Muchos artistas a través de sus perfiles de Instagram harán directos de unos 30 min como si de un concierto acústico privado se tratase. Los horarios:
      https://todoindie.com/yo-me-quedo-en-casa-festival/
      https://twitter.com/CuarentenaFest/status/1238379722096115714?s=20
- Traducir canciones en inglés.
- Ver documentales y comentarlos en familia.
- Investigar sobre algún tema que le interese, como el espacio u otras cultures.
- Customizar ropa y/o hacer bolsas de tela a partir de camisetas viejas. Por ejemplo:
    - https://www.youtube.com/watch?v=v6GqjxJdoO4
    - https://www.youtube.com/watch?v=ECOXEp6oUz4
- Redecorar la habitación con material que encuentre en casa. Por ejemplo:
    - https://www.youtube.com/watch?v=gjr8etGYVGw
- Hacer una obra de teatro con los hermanos/as o en familia.
- Probar peinados diferentes y extravagantes.
- Organizar fiesta de disfraces en familia con material que se encuentre por casa.
- Hacer limpieza de armarios. Seguro que hay ropa que ya no se utiliza.