



RECOMENDACIONES ANTE LA SUSPENSIÓN TEMPORAL DE LA ACTIVIDAD EDUCATIVA PRESENCIAL



1

Habitualmente llevamos todos un ritmo de vida acelerado. Nuestro alumnado tiene largas jornadas escolares que a menudo se complementan con actividades extraescolares variadas (idiomas, música, deportes...). Los fines de semana además de estudiar, participar en competiciones, deportes... suelen tener una intensa vida social.

De repente y sin esperarlo, nos vemos confinados en casa y tenemos que acostumbrarnos a no poder salir a la calle como hacíamos cada día, a convivir con nuestra familia durante muchas horas y sobre todo a parar. Todo eso además de la incertidumbre de estos días...

2

Desde la Conselleria se ha propuesto el Plan Mulan (cuatro herramientas en línea: las páginas web de los centros educativos, el portal web familia, el portal AULES, y el portal de vídeo conferencias webex), para garantizar la docencia en línea al mayor número de alumnado posible, con el objetivo último de garantizar el acceso a una educación pública de calidad.

Desde el departamento de Orientación, queremos proporcionar a las familias unas pautas para que este período de tiempo se haga lo más llevadero posible, además de que consideramos importante que el alumnado no pierda el hábito de estudio, más aún teniendo en cuenta el momento del curso en el que nos encontramos. Eso sí, somos conscientes de que para las familias va a suponer un gran esfuerzo estar pendientes de las tareas on-line y esto no debe suponer un estrés añadido.

3

Es conveniente crear rutinas y que el tiempo esté lo más estructurado posible (horario con objetivos y tareas), evitando un exceso de horas delante de las pantallas (móviles, vídeo consolas, televisión...)

Se aconseja que haya un tiempo para las responsabilidades (arreglar la habitación, ayudar en alguna tarea doméstica, estudiar...) un tiempo para el autocuidado (hacer ejercicio físico, hacer yoga, arreglarse...) y un tiempo de ocio (ver películas o series que teníamos pendientes, un rato de vídeo consolas o móvil, juegos de mesa en familia, oír música, leer...)

Puede ser un buen momento para hacer todas esas cosas que hemos ido posponiendo, para las que nunca encontrábamos tiempo: hacer un álbum de fotos, un puzle de muchas piezas, renovar la habitación, hacer manualidades...

4

No conviene pasar todos los días en pijama, sino que se aconseja seguir manteniendo unos hábitos de higiene adecuados (ducharse todos los días y vestirse adecuadamente). Además, aunque nuestros hijos e hijas pueden dormir un poco más de lo habitual, es aconsejable que se levanten aproximadamente a la misma hora todos los días para no alterar el hábito de sueño, comer 4 ó 5 veces al día y no picar entre horas y acostarse a una hora adecuada.

Sería recomendable además incluir un mínimo de unas 4 o 5 horas de trabajo al día (la jornada escolar es de 6 horas para 1º y 2º de la ESO y 7 horas para el resto, además del trabajo que deben dedicar habitualmente por las tardes en casa) y leer todos los días un rato (es buen momento para leer los libros del tercer trimestre).

El fin de semana se pueden acabar las tareas pendientes y hacer actividades educativas lúdicas (sudokus, juegos de mesa, ver películas y comentarlas, leer juntos noticias actuales, compartir inquietudes y hablar con ellos...) En definitiva, es momento de escucharnos y realizar actividades agradables familia. Mantenerse motivado/ motivada es clave en estos momentos. ¡Ánimo!

Departamento de Orientación