

Recomendaciones a las familias

#quedateencasa



Estamos ante una situación de emergencia, sin precedentes, pero es también un momento en el que todas las personas podemos contribuir a hacer historia.

La responsabilidad individual, la solidaridad y el compromiso compartido de todos, contribuirán al bienestar colectivo.

¿Qué podemos hacer para ayudar a nuestros hijos e hijas?

Algunas sugerencias pueden ser las siguientes:



Horarios y tiempos

Establecer rutinas diarias con actividades diferenciadas. Intentar mantener los horarios de sueño y vigilia lo mas parecidos a los habituales



Estudios

Establecer un **horario de trabajo diario** para estudio y tareas es una ayuda para normalizar la situación. Seguir las indicaciones del profesorado y usar las plataformas que indiquen siempre que sea posible.



Convivencia

Mantener **responsabilidades individuales**. Evitar hablar todo el tiempo del tema. No dar crédito a noticias de fuentes no oficiales



Gestión de las emociones

Esta es una situación que puede propiciar reacciones de frustración, enfado, incomprensión... Fomentar **la escucha y la comunicación**, generar entornos de confianza, ayudan a favorecer la comprensión de la situación y la resiliencia.



Uso de móviles

Los adolescentes necesitan estar **conectados** con sus iguales, pero cuidado con la hiperconexión y sobreexposición a las pantallas, especialmente si interfiere en las horas de sueño.



Ejercicio físico

Estando en casa también hay que continuar realizando **actividades físicas, que son imprescindibles** para mantener el equilibrio emocional, mejorar la disciplina y disminuir el estrés. Hay muchos recursos online o que envíe el profesorado de EF.



Otras alternativas en casa

- Usar las ventajas de las redes sociales: museos virtuales, películas, bibliotecas, juegos didácticos...
- Fomentar la creatividad: juegos, dibujos, cocinar, ordenar, etc
- Promover la solidaridad dentro de las posibilidades existentes
- Escribir, llevar un diario o bitácora, puede ayudar y servir en el futuro.



Afrontamiento positivo: Poner el foco en todo lo que si podemos hacer ahora, tratando de obviar lo que no podemos hacer..

RECORDAR SIEMPRE:

Seguir todas las medidas de aislamiento e higiene de las autoridades sanitarias.

