

¿CÓMO ORGANIZARNOS EN CASA?

El cierre de centros educativos, la limitación de actividades extraescolares y el confinamiento de personas aumentan las horas de convivencia en casa. Ante esta situación, muchas familias deben saber qué hacer con los hijos, en estos 15 días sin clases.

Desde el departamento de orientación, damos unos consejos para sobrellevar la situación, subrayando que vivimos una situación incierta en la que hay que gestionar logística familiar y emociones. Lo mejor, es aplicar autoreflexión. No es momento de pretender imposibles ni de aprovechar la ocasión para intentar cambiar nuestras vidas, se trata de llevar la situación lo mejor posible, evitando la crispación.

NO ES MOMENTO PARA CAMBIAR NUESTRAS VIDAS

¿ORGANIZAR HORARIOS? Lo primero que deberán hacer las familias es



reorganizarse, aunque no será fácil en muchos casos, más si los progenitores deben seguir yendo a su lugar de trabajo. Cada familia deberá hacerlo según sus posibilidades y se deberá, pactar la organización entre todos.

Hay que decidir hora de levantarse y acostarse, de las comidas, actividades durante el día y de tiempo libre,

pero de manera flexible.

Es aconsejable mantener las rutinas lo máximo posible.

¿HORARIO DE ESTUDIO AMPLIO? Nuestro IES ha mandado desde todos los departamentos diferentes actividades, tareas y trabajos...

Desde aquí queremos guiar poco a las familias, para que en esta nueva situación no se vean pérdidas a la hora de planificar el horario de trabajo y estudios de sus hijos/as.

Los estudiantes de secundaria tienen capacidad para organizarse, desde el departamento de orientación a través de las tutorías hemos trabajado este

aspecto como herramienta de ayuda. En la página web del IES dispondrán de diferentes modelos para la **planificación Estudiómetro y horario de rutina diaria.**

Se puede proponer reservar la mañana para horas de trabajo de actividades, tareas, estudio, lectura (no tantas como de clase, pero más de las que se suelen dedicar un día normal a las tareas diarias con clase por las mañanas).

EL ALUMNADO DEBE DIVERSIFICAR SUS ACTIVIDADES

CONECTADOS A PANTALLAS



Ahora y siempre, lo usual es que los chicos estén conectados las horas en que no se les ofrecen alternativas de ocio (o no les gusta lo que se les ofrece). El uso de las pantallas (tele incluida) dependerá del seguimiento que tengan. No es necesario prohibirlas (a cierta edad, es más bien tarea imposible) pero sí se aconseja limitar las horas: aplicar pautas similares al fin de semana o las vacaciones para evitar la tentación del uso abusivo.

Los adolescentes serán los que más recurran a las pantallas y lo más aconsejable (también contra el hartazgo) es que diversifiquen la actividad: se pueden usar para trabajos escolares, ver vídeos o una serie, chatear con amigos, jugar (solo o en línea con amigos), leer, escuchar música u otras actividades artísticas...no estar horas con lo mismo.



HORA DE JUGAR EN FAMILIA. Hay un mundo muy entretenido de juegos de mesa, desde el parchís o el mikado o las cartas hasta los complejos juegos de rol (que cada uno elija según los gustos y edades). Hay que dejar hueco para juegos más activo, bailar, ping pong si se tiene espacio... O hacer algo de deporte en casa o una tabla de ejercicios...



LEER. Se puede aprovechar horas para leer. En grupo es más divertido, leer unos a otros, teatralizando, leer cómics...

NO SALIR



¿QUEDAR?... GRUPOS NO. Desde el punto de vista epidemiológico, las medidas que se adoptan, como el cierre de centros educativos, van dirigidas a reducir la oportunidad de exposición al virus, reduciendo al máximo los grupos y aumentando lo que se denomina como “la distancia social”, así que es mejor no hacer grupos (quedar un grupo en casa de un amigo) y evitar cualquier agrupación de personas, incluidos los espacios lúdicos (parques, instalaciones recreativas...).

Algunas tareas domésticas pueden ser educativas, relajantes y entretenidas

LAS TAREAS DOMÉSTICAS PUEDEN SER ENTRETENIDAS.

A muchos/as chicos/as les encanta cocinar y pueden hacerlo poco, así que se puede aprovechar la oportunidad. O fregar los platos, cuidar las plantas (“mira



en internet si ésta debemos plantarla al sol o a la sombra o cuánto hay que regarla”) o bañar al perro, hacer limpieza a fondo (de esos cajones en los que nunca nos metemos), que no es lo mismo que ordenar la habitación, Estas actividades, pueden ser además muy educativas y son relajantes.

HABLAR. Es aconsejable explicar a nuestros hijos que estamos ante una situación excepcional que exige a todos adaptarse, comentar el contexto, que no son unas vacaciones escolares. Los expertos aconsejan “calma y diálogo”. Ante el adolescente que se rebela, que los hermanos se peleen...



“¿Cómo gestionamos habitualmente los conflictos en casa? No hacen falta soluciones nuevas”. Aplíquense las pautas habituales. El Colegio Oficial de Psicología de Madrid daba ayer unas pautas a familias y profesionales para explicar el Covid19 a los niños. Sobre todo,

recomendaba mantener la calma y no estimular el miedo. Se les puede preguntar qué saben y resolver dudas o temores “de manera sencilla y transmitiendo calma y seguridad”, pero con sinceridad, recomiendan. También hay que contarles cuáles son los síntomas, como se pueden evitar y recordar las medidas de prevención como la higiene de manos (20 segundos de lavado), taparse la boca y nariz al toser o estornudar, no tocarse la boca, la nariz y los ojos...