



GUÍA PARA FAMILIAS

-para-

LARGOS PERIODOS

DENTRO DE CASA



Esta guía no es un documento oficial; pretende ser una ayuda para las familias de nuestros alumnos durante dure la situación de confinamiento en casa.

Es cierto que nadie nos ha preparado para esto (ni a las familias ni a los docentes) pero debemos intentar sacar el mejor provecho de esta inesperada situación.

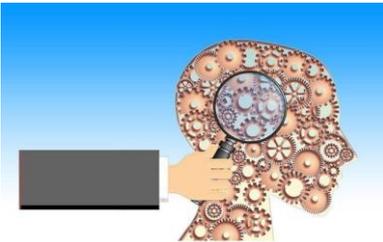
Desde vuestro instituto, os ofrecemos a alumnos y familias la información necesaria para afrontar estos días con calma y un buen aprovechamiento; para que el ritmo de estudio de nuestros alumnos no se vea perjudicado, en la medida de lo posible.

Debéis saber que, aunque comencemos esta aventura con cierta energía, la situación se irá complicando según avancen los días y debemos estar preparados para ello. Afortunadamente, se han estudiado algunos factores de protección que nos ayudarán a sobrellevar la situación.

EVITAR LA SOBREENFORMACIÓN

Estar informado es necesario y, en su justa medida, nos ayuda a tomar conciencia de la situación, pero debemos ser conscientes de que toda la información que recibimos no es oficial. Por ello, puede ser una fuente generadora de ansiedad.

Es conveniente evitar tener la televisión encendida todo el día. Debemos elegir un momento concreto del día en el que recibir la información; pueden ser los informativos de la mañana, del mediodía o de la noche, pero sólo una vez al día. El resto del día, buscaremos ocupaciones que nada tengan que ver con este tema.



AFRONTAMIENTO POSITIVO

Todo depende del cristal con que miremos la realidad.

Es cierto que esta situación es difícil, pero debemos evitar centrarnos cognitivamente en que no nos dejan salir y pensar mejor en que **GRACIAS A NUESTRO SACRIFICIO PERSONAL estamos haciendo un bien a los demás y a la sociedad.**

Además, el papel de los más jóvenes es importantísimo en la gestión de esta crisis. Sin su compromiso y capacidad de renuncia, muchas personas más se estarían contagiando en este momento. Es importante decirles a nuestros hijos que, quedándonos en casa, estamos salvando vidas. Debemos hacerles entender que estamos haciendo una acto lleno de valor y sentido trascendente.



UTILIZAR LA TECNOLOGÍA PARA MANTERNOS UNIDOS A NUESTROS SERES QUERIDOS

Hoy en día, herramientas como el Whatsapp, Skype, Microsoft Teams, etc. pueden hacernos sentir muy cerca de los nuestros, aunque no los veamos en persona. Aprovechemos esa potencia tecnológica en beneficio de nuestra salud psicológica.

MANTENERSE ACTIVO



La mejor forma de mantenerse activo es limitar el tiempo que pasamos delante de las “pantallas”. No consiste en no usarlas nunca, sino en gestionar su uso adecuadamente. Mantenerse activo puede ser también hacer esas cosas que siempre quisisteis hacer: colocar ese cajón desastre, hacer esa manualidad para la que no tuvisteis tiempo antes, construir esa maqueta que está en el trastero, etc.

El ejercicio es una parte importante de la salud mental. Es cierto que no podremos practicarlo al aire libre pero tenemos herramientas digitales que pueden ayudarnos con esto: clases online, tutoriales sobre yoga, ejercicios de cardio, abdominales, etc. Elige tu práctica favorita y ayuda a tu mente a mantenerse activa.

PLANEAR UNA RUTINA DIARIA

El consejo de mantener un horario y una rutina es fundamental. Por ello, es necesario organizar el tiempo que vamos a pasar en casa. Cómo lo planteéis a vuestros hijos será la clave del éxito. Consiste en explicarles que no estamos de vacaciones y que habrá que continuar con el ritmo de trabajo para que no se vean perjudicados en su aprendizaje.



Crear un planning para estos días es imprescindible para una buena salud mental y para no perder el ritmo de trabajo.

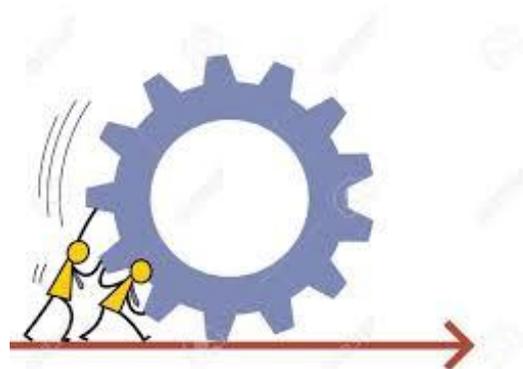
Eso sí, esta planificación debe ser realista. No pueden planificar algo que no vayan a cumplir.

AYUDARSE MUTUAMENTE

Éste puede ser un buen momento para explicarle a vuestro hijo adolescente que encontrará situaciones en la vida en las que tendrá que prestar su ayuda de manera incondicional a los demás. Y eso también le reportará una gran satisfacción.

Podemos aprovechar para hacer un “acuerdo de paz”, mediante el cual, vamos a colaborar todos en casa para que nuestro tiempo juntos sea el mejor posible. Debemos apoyarnos en los momentos en que uno de nosotros esté decaído y así hacer la vida de todos más llevadera. ¡Actuaremos como lo hace un equipo! Ahora te ayudo yo; ahora me ayudas tú.

También podemos proponer a nuestros hijos que hagan alguna labor de ayuda “en la distancia”: llamar a los abuelos para entretenerles un ratito, llamar a nuestros vecinos para recordarles que estamos cerca y nos acordamos de ellos, videollamar a un amigo de clase que está agobiado, etc.



CONSEJOS PARA EL ESTUDIO DIARIO

Os facilitamos un pequeño decálogo para que le presentéis a vuestros hijos:

1. **Ponte una hora para levantarte.** Si es posible, que sea la misma todos los días. ¡Es importante no perder la rutina!
2. **Arréglate.** Antes de sentarte a estudiar, dúchate y vístete como si fueras a ir a clase.
3. **Cuida el ambiente de estudio.** Busca un lugar tranquilo y con buena iluminación en casa donde puedas estudiar.
4. **Haz una lista con tareas.** Elabora una lista con todo aquello que tengas que estudiar y hacer. Revisa cada asignatura y comprueba que tienes todos los apuntes. Así verás lo que te falta por estudiar para ponerte al día.
5. **Haz tu horario de trabajo.** Es importante para no perder tu ritmo de trabajo y que la vuelta a la normalidad te cueste menos.
6. **Revisa la web del instituto y tu correo electrónico.** Los profesores te harán llegar de una u otra manera la información. Estate muy atento.
7. **Cuida los descansos.** Haz pausas durante el estudio y piensa en opciones para esos descansos: almorzar algo saludable, hacer algo de ejercicio en casa, escuchar música, etc.
8. **Utiliza un buen método de estudio.** Recuerda la importancia de seguir una rutina también en esto: leer, comprender, subrayar, hacer esquemas o resúmenes, etc. Todo esto para comprender mejor la materia y llegar a dominarla.
9. **Sé creativo.** Puedes pensar en otras alternativas para mejorar tu estudio, ahora que tienes tiempo: Google Drive, Microsoft Teams, Genially, Canva, etc.
10. **Cumple todo aquello que te hayas propuesto.** No sirve de nada hacer un listado de tareas o un horario que no vas a cumplir. Si ves que pusiste objetivos demasiado ambiciosos, revísalos. Si ves que necesitas más trabajo para hacer todas las tareas, vuelve a programar tu estudio.

¡ÁNIMO CHICOS!

IDEAS PARA REALIZAR CON TUS HIJOS ESTOS DÍAS

Os dejamos algunas propuestas que nos parecen interesantes para realizar con vuestros hijos en estos días.

● REPARTO DE TAREAS

Es un buen momento éste para que vuestros hijos se den cuenta de la cantidad de cosas que conlleva ocuparse de que todo esté en orden. Sin pretender cargarles con el peso de llevar la casa, sí les podemos hacer conscientes de que hay muchas cosas por hacer y que si todos ayudamos, será más llevadero. Se puede plantear como un juego y siempre desde el diálogo, la negociación y los acuerdos; la imposición -ya lo sabréis- no suele funcionar con los adolescentes.

Podéis presentarles un listado de las cosas que se os ocurre que pueden aportar los chicos. Algo así como:

- ➔ Poner y quitar la mesa.
- ➔ Ocuparse de la mascota.
- ➔ Limpiar el baño.
- ➔ Pasar la aspiradora.
- ➔ Sacar la basura.
- ➔ Cuidar a sus hermanos.
- ➔ Etc.

Y les dejáis que elijan entre esas tareas las que prefieran. Según las completen, irán sumando puntos. El premio al final, puede ser una actividad juntos (ver la peli que elija el ganador, que el chico elija qué comerán al día siguiente - incluida la pizza a domicilio, por ejemplo-, etc.)

Otra forma de organizar esto, es con un juego: se escriben en papeles todas aquellas tareas que hay que realizar en la casa, se meten en una bolsita y se hace que cada miembro de la familia saque un papel al azar; lo que les toque, tendrán que hacerlo. Entre las tareas pueden estar cosas más "amables" como por ejemplo, agradecer a quien hizo la comida, llamar a los abuelos para decirles que les quiere, dar un abrazo a quien está más agobiado ese día, etc.

RECURSOS DIGITALES

Os dejamos un listado de recursos para vuestros hijos:

- ☑ **Web de EducaCyl:**<https://www.educa.jcyl.es/es>
- ☑ **Smartick:** esta App malagueña está ofreciendo acceso 15 días gratis a su App para repasar las matemáticas. http://bit.ly/Smartick_15
- ☑ **Genially:** la plataforma para hacer presentaciones interactivas ofrece por un tiempo limitado sus plantillas y recursos Premium gratis <http://bit.ly/Genially>
- ☑ **CerebritiEdu:** ofrece sus más de 50.000 juegos de Primaria y Secundaria gratis hasta final de curso http://bit.ly/Cerebriti_Edu
- ☑ **Museos para visitar virtualmente:**
 - Pinacoteca di Brera - Milano <https://pinacotecabrera.org/>
 - GalleriadegliUffizi - Firenze <https://www.uffizi.it/mostre-virtuali>
 - MuseiVaticani Roma <http://www.museivaticani.va/content/museivaticani/it/collezioni/catalogo-online.html>
 - Museo Archeologico - Atene <https://www.namuseum.gr/en/collections/>
 - Prado - Madrid <https://www.museodelprado.es/en/the-collection/art-works>
 - Louvre - Parigi <https://www.louvre.fr/en/visites-en-ligne>
 - British Museum - Londra <https://www.britishmuseum.org/collection>
 - MetropolitanMuseum - New York <https://artsandculture.google.com/explore>
 - Hermitage - San Pietroburgo <https://bit.ly/3cJHdni>
 - NationalGallery of art - Washington <https://www.nga.gov/index.html>
- ☑ **Artículos en el PAÍS:**
 - <https://elpais.com/cultura/2020-03-12/cultura-gratuita-y-online-para-resistir-al-encierro.html>
 - https://verne.elpais.com/verne/2020/03/13/articulo/1584101516_840110.html
- ☑ **Clases virtuales de bodypump, gap, pilates, zumba...**
 - <http://www.sportiagimnasios.com/apartado/2042/sportia-virtual-cuarenteno-gratis>
- ☑ **Otros recursos:** estad atentos a las indicaciones de vuestros profesores.

MATERIAL DE CONSULTA PARA LA ELABORACIÓN DE ESTA GUÍA

📖 Consejos psicológicos para largos periodos dentro de casa
(Elena San Martín)

📖 www.mistrucosparaeducar.com

📖 www.elpais.es

📖 www.abc.es

