

### 1. COMPRENDER E ACEPTAR A REALIDADE

Explícalle ó teu fillo@ a realidade, de forma clara e transmitindo só o necesario. Que saben e que queren saber? Non se debe mentir, pero a **información** debe ser **axeitada á idade e capacidade d@ menor**. Evita sensacionalismos e comentarios catastróficos.

**Apórtalle seguridade e transmítelle** o por que da **importancia de facer o correcto e quedar na casa**. Tod@s debemos ser responsables e cumprir o confinamento: para evitar contaxiarnos, contaxiar a outr@s e colapsar os servizos médicos. **Se tod@s colaboramos, a situación mellorará!**

**Afronta esta experiencia de forma positiva!** É un bo momento para adestrar a **resiliencia** e saír fortalecidos!!!



### 2. RUTINAS

A nosa vida vai cambiar por un tempo, polo que é importante **fixar uns hábitos e rutinas** novos. Debemos organizarnos ben e ter claro que vamos facer, cando, como e onde? É posible que en distintos momentos do día coincidamos varias persoas na casa, polo que cómpre **organizar tempos e espazos**. Así, é útil **negociar e chegar a acordos na familia**, facer unha boa **planificación** ou un **horario** para evitar conflitos e situacións incómodas.



#### 2.1. HÁBITOS BÁSICOS E DA VIDA DIARIA

Debemos procurar:

Manter unha **rutina fixa** para erguerse e deitarse, intentando que sexa tódolos días á mesma hora.

Atender ó **aseo e hixiene** diaria.

Establecer un **horario** para as distintas **comidas** do día (almorzo, comida, merenda e cea).

**Fixar un tempo** para a realización das **tarefas escolares** e tempo para o **ocio**.

**Respectar espazos e tempos diferenciados** para os distintos membros da familia. Debemos **respectar a intimidade** dos demais membros do fogar.



#### 2.2. AUTONOMÍA E COLABORACIÓN

É un **bo momento para ensinalle ós fill@s a ser persoas máis autónomas e que colaboren no fogar**:

Recordar a importancia da hixiene do lavado de mans frecuentemente.

Poñer e quitar a mesa, fregar a louza, recoller a roupa, facer a cama, colocar a habitación, varrer, limpar o po, ordenar...



## 2.3. ACTIVIDADE ACADÉMICA

É importante seguir coa **rutina escolar**. A rapazada vai ter traballo das distintas materias, que lle irá enviando o profesorado a través do correo electrónico, mediante a Aula virtual ou a través de Edixgal. Así, deben revisar estes medios e dedicar tódolos días un tempo ás tarefas escolares. Algunhas **ideas**:



Elaborar un **horario semanal de estudo**, planificando sempre as mesmas horas de estudo e traballo. Se cadra témolo que ir refacendo en función das tarefas que nos envíe o profesorado.



**Incluír tempos de descanso** no horario.

**Dedicar tempo a tódalas materias**. Unha boa maneira de organizarse pode ser seguir a orde de materias que temos fixada no horario de clase.



**Empregar a axenda escolar**. É o mellor recordatorio. Na axenda debemos anotar as tarefas que temos que realizar e entregar.

Debemos **dispoñer dun espazo na casa para realizar as tarefas académicas**, libre de ruídos, con boa iluminación e temperatura e que dispoña do material que precisamos para poñernos ó traballo (libros, dicionario, calculadora...)



É un bo momento para **repasar e reforzar** aqueles contidos ou materias que nos resultan máis difíciles, nas que temos actividades atrasadas ou **preparar as materias pendentes**.



Para os estudantes de **2º de Bacharelato**, é ben **ir repasando o traballado na 1ª e 2ª avaliación, para** afrontar de xeito positivo a **volta ás clases e de cara as ABAU**. O profesorado segue traballando, só tedes que **pedir axuda ou consultar dúbidas se o necesitades!!!**

## 2.4. OCIO

Debemos reservar un **tempo para o ocio diario** ou facer aquelas cousas que nos gustan, **pero adaptándonos á nova situación**. Hai moitas posibilidades! **A lectura, pintura, xogos de mesa, xogos en grupo, cine na casa, manualidades, facer deporte....** Tamén hai ofertas de ocio cultural moi interesantes coma as **visitas virtuais a Museos** (Louvre, Prado, Reina Sofía...) e **concertos online** (#yomequedoencasa festival, #cuarentenafest).



O **uso de pantallas e videoxogos** debe ser **limitado e supervisado** por un adulto. É fundamental facer un uso correcto e educativo dos medios tecnolóxicos.

## 3. INFORMACIÓN

Debemos informarnos sobre a pandemia pero de **xeito adecuado**. A información debe ser a xusta e provir sempre de **fontes oficiais**. Hai que **evitar a sobreinformación** e falar constantemente do tema, xa que pode xerar inquietude. Se transmitimos información debemos facelo de forma prudente e construtiva, sendo especialmente coidadosos coas mensaxes que transmitimos ós mais pequen@s. Evitar difundir rumores, **coidar o consumo de redes sociais e ser críticos coa información que recibimos**, pois existen numerosas noticias falsas que afianzan o temor e non favorecen a tranquilidade.



#### 4. MANTÉN O CONTACTO SOCIAL

Aínda que teñamos que estar na casa, podemos seguir mantendo o contacto con amig@s, familiares, veciñ@s, compañeir@s... Hoxe en día temos moitos medios para elo. É básico **manter o contacto pero sen alimentar o medo nin a intranquilidade**, hai que manter a calma, pois **estamos facendo o correcto, ficar na casa!**, e temos moitas outras cousas das que falar! Se contactamos **a través de redes sociais**, é importante facer un **bo uso das mesmas**.



#### 5. BUSCA O LADO POSITIVO

É un bo momento para **facер aquelas cousas que temos aparcadas** ou que nunca atopamos cando facer, tamén para desenvolver a **creatividade** ou mesmo para **estar máis tempo xunt@s e desfrutar dos seres queridos**. Vivir en complicidade e harmonía é o que nos toca estes días, e por que non...aprender a cociñar ou facer aquela receita que temos pendente, ordenar o armario, decorar a casa, concursos e xogos en familia...



#### 6. COIDA O ESTADO DE ÁNIMO

Mantén o **humor, coida os pensamentos e as emocións**, para estar ben e responder axeitadamente cando os ánimos decaian. Debemos **ser asertivos** e coidar a forma en que nos comunicamos cos demais, as cousas son máis soportables se nos respectamos e facemos por entendernos.

**Evita a obsesión, coida e preocúpate dos demais pero tamén de ti mesm@**: recibir luz natural 20 minutos ó día, dieta equilibrada e durmir as horas adecuadas. **Se o precisas, debes pedir axuda ós que te rodean!**



#### 7. E SE TE INVADE O ABURRIMENTO...

Está permitido, non hai por que estar sempre facendo algo. Procura manterte ocupad@, pero se nalgún momento de aburres, **é normal!**, ademais de ser unha **moi boa fonte de creatividade**.



Rúa do Camballón nº 24  
Vila de Cruces (Pontevedra)  
Tlfn: 886151731 Fax: 886151739  
ies.marco.camballon@edu.xunta.es

Todo vai saír ben



#QuedaNaCasa