

# **ORIENTACIONES PARA A CONVIVENCIA**



**GUERRA PRIETO, MAITE – MESTRA PT  
RIVERA MIRAGAYA, JOSE – MESTRE AL  
DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN – CPI COVA TERREÑA**

A situación de confinamento creada pola pandemia do COVID-19 estamos levando á escola e ás familias a vivir experiencias novas, cheas de incertezas e inseguridades.

Dende este centro estase facendo un grande esforzo para poñer en marcha as medidas necesarias para que a actividade escolar se siga a desenvolver o mellor posible dadas as circunstancias.

Así, o Departamento de Orientación ofrécevos unha serie de pautas e orientacións que vos poden axudar a sobrelevar o confinamento e apoiar a tarefa escolar.

### **COIDAR A SAÚDE FÍSICA E MENTAL DA FAMILIA:**

- Respetar os hábitos en canto aos horarios. Manter os horarios de sono, así como o das comidas.
- Crear un clima de confianza para comentar cómo nos sentimos e respectar a intimidade de cada membro da familia (sobre todo en canto aos adolescentes).
- Aceptar os sentimentos, permitir que expresen as súas emocións (tristeza, alegría, rabia,...). Axudaranos a todos a mellorar a convivencia.
- É importante que expresemos as nosas emocións, pero sen esquecer que as condutas teñen límites. Non se pode permitir caprichos, rabietas ou malas condutas.
- Dedicar un tempo diario a realizar actividades en familia, xogos de mesa, ler un conto, cancións,...
- Si é posible, realizar algunha actividade física.

### **MELLORAR A CONVIVENCIA FAMILIAR:**

- Establecer unhas rutinas en canto aos horarios: traballo escolar, exercicio físico, lectura, entretemento, chamadas aos amigos/as, redes sociais,...
- Fomentar a creatividade e aproveitar este tempo para facer actividades en familia: traballos manuais, receitas, xogos, actividades, lecturas,...
- Debemos intentar facer actividades o máis variadas posibles, sobre todo, evitar a sobreexposición ás pantallas.
- Establecer normas e límites consensuados para todos/as.
- Repartir as tarefas de acordo á idade dos nenos/as.
- Facilitar o contacto cos seus amigos/as, pero establecendo uns límites en canto ao tempo dedicado.



## APOIO DA APRENDIZAXE NA CASA:

- Procurar un espazo de aprendizaxe o máis adecuado en canto a espazo, iluminación.
- Fomentar a responsabilidade dos nenos/as, pero é necesario supervisar que entregan as distintas tarefas.
- Asegurarse que o alumno/a contacta co profesorado nas horas establecidas.
- Si podemos, debemos facilitar o traballo con outros compañeiros/as. As redes sociais poden ser de axuda, pero deberemos ser responsables co seu uso.
- Reservar un tempo ao día para que nos conten o que traballaron e cómo o fixeron. Para os máis pequenos/as, ademais, convén repasar con eles/as as tarefas escolares. No alumnado da ESO, tamén debemos supervisar este traballo, pero dándolle unha maior responsabilidade.

Asemade, lembramos ás familias que na **TVG2** e a súa páxina web, poderán seguir contidos curriculares de 11:00 a 13:00 horas. En **TVE**, tamén, se ofrecen contidos educativos. Na canle **Clan**, **de 6 a 12 anos** de 09:00 a 12:00 horas. En **La 2** de 12:00 a 14:00 horas está dedicado a alumnos/as de 12 a 16 anos.

