



XUNTA DE GALICIA  
CONSELLERÍA DE EDUCACIÓN, UNIVERSIDADE  
E FORMACIÓN PROFESIONAL



UNIÓN EUROPEA  
FONDO SOCIAL EUROPEO  
"O FSE inviste no teu futuro"



I.E.S. DE VILALONGA

A Salgueira, 40 - 36990 Vilalonga - Sanxenxo (Pontevedra)

Tif. 886159137 - FAX 886159146

ies.vilalonga@edu.xunta.gal

www.edu.xunta.gal/centros/iesvilalonga

DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN

# ORIENTACIÓNS PARA O CONFINAMENTO



*#QUEDANACASA*

*#TRABALLAENREDE*

*#TODOSAIRÁBEN*

## ORIENTACIÓNS PARA ESTE TEMPO DE CONFINAMENTO

Son tempos nos que estamos a vivir dificultades, pero o proceso educativo segue e avanza, igual que a vida, é imparabile...

Desde o IES de Vilalonga queremos axudar ao noso alumnado e ás súas familias para que poidan aproveitar esta oportunidade histórica que nos deu o destino para saír máis fortes e ser en definitiva, máis e mellores persoas. Non estamos de vacacións, estamos en período lectivo. Por conseguinte, desde o Departamento de Orientación, queremos complementar as accións formativas que está a levar a cabo o resto do profesorado achegando unhas orientación para que o tempo de confinamento se faga máis levadeiro e para que desde o ámbito familiar tamén se poña en valor a competencia social e cívica, sempre importante e máis nestes momentos.

### COMO AFRONTAMOS ESTA SITUACIÓN?

Propóñovos as seguintes claves:

---

#### *VALORA OS ASPECTOS POSITIVOS DO PECHÉ*

---

- Este confinamento é unha **oportunidade** extraordinaria para pasar máis tempo cos fill@s, falar con el@s, sen présas. Moitas veces, o ritmo acelerado da nosa vida fai que non lles prestemos o tempo que merecen. Agora a natureza obríganos a iso.
- Axudaranos a **reflexionar** sobre aspectos como a importancia da nosa sanidade, a investigación e a importancia de respectar as normas sociais.
- Permitiranos **valorar** a importancia de ter un teito, acceso á luz, á auga, á alimentación, etc. e a ser máis **solidarios** e **agradecidos**.
- Serviranos de oportunidade para **aprender** novas cousas: cociñar, pasar o ferro, limpar e outros labores do fogar.
- Contribuírá a **unirnos** máis como sociedade e a loitar xuntos contra un inimigo común.
- Pero sobre todo, o peche vai permitir que as persoas afectadas se **curen!**

## *PLANIFICA O TEU TEMPO*

- Mantén un horario de traballo de luns a venres e outro a fin de semana.
- É importante que establezas unhas rutinas. Planifica a túa semana e trata de facer as cousas sempre á mesma hora. Axusta este exemplo á túa propia situación.

A nosa proposta:

### Lunes a Viernes

### Sábado e Domingo

<b>9.00 -9.15h.</b> Despertarse. Aseo. Vestirse. <b>9.15-9.30h.</b> Exercicios de estiramentos matutinos. <b>9.30h-10.00h.</b> Almorzo e lavo as mans.	<b>10.00h-10.15h.</b> Desperto. Vistome. <b>10.15-10.30h.</b> Exercicios de estiramentos matutinos. <b>10.30h-11.00h.</b> Almorzo e lavo as mans.
<b>10.00h-10.50h.</b> Horario Lectivo. <b>11.00h-11.50h.</b> Horario Lectivo.	<b>10.00h-10.50h.</b> Limpieza de habitación  <b>11.00h-11.50h.</b> Tarea reflexiva: escribir carta, experimentos caseiros, leer, talleres creativos, etc.
<b>11.50h.-12.10h</b> Descanso activo. (exercicios)	<b>11.50h.-12.10h</b> Descanso activo. (exercicios)
<b>12.10h-13.00h.</b> Horario Lectivo. <b>13.00h.-13.50h.</b> Horario Lectivo.	<b>12.10h-13.00h.</b> Tarea reflexiva: escribir carta, experimentos caseros, leer, talleres creativos, etc... <b>13.00h.-14.00h.</b> Descanso TIC
<b>14.00h-14.30h.</b> Colaboro na cociña e aprendo receitas (lavo as mans) <b>15.00h-16.00h.</b> Almorzar (lavar mans) e axudae a recoller a mesa e fregar platos. <b>16.00h-17.00h.</b> Descansar	<b>14.00h.</b> Colaboro na cociña e aprendo receitas (lavo as mans) <b>15.00h-16.00h.</b> Almorzar (lavar mans) e axudae a recoller a mesa e fregar platos. <b>16.00h-17.30h.</b> Descansar
<b>17.00h-18.00h.</b> Horario Lectivo. <b>18.00h.-18.30h.</b> Merendar (lavar mans) <b>18.30h. 20.00h.</b> Xogos de mesa//exercicios	<b>17.30h-18.00h.</b> Merendar (me lavo las manos) <b>18.00h- 20.00h.</b> Xogos de mesa//exercicios
<b>20.00h.</b> participar na homenaxe a personal sanitario, transportistas e personal de supermercados. <b>20.00h-20.45h:</b> TIC (si se cumpliu o horario) <b>20.45h-21.30h:</b> participo na elaboración da cena. (lavo as mans) Ceno e recollo. <b>21.30-22.00h:</b> Ducha. Hixiene personal	<b>20.00h.</b> participar na homenaxe a personal sanitario, transportistas e personal de supermercados. <b>20.00h-20.45h:</b> TIC <b>20.45h-21.30h:</b> participo na elaboración da cena. (lavo as mans) Ceno e recollo. <b>21.30-22.00h:</b> Ducha. Hixiene personal
<b>22.00h-00.00.</b> TIC: película, serie, RRSS, contacto con amigos, familias, etc. <b>00.00h</b> Durmir (sin móvil na habitación)	<b>22.00h-00.00.</b> TIC: película, serie, RRSS, contacto con amigos, familia, etc. <b>00.00h</b> Durmir (sin móvil na habitación)

Somos conscientes da dificultade de acostumarse a seguir unha rutina nova e totalmente distinta pero animovos a que o intentedes.... RECORDADE que nalgún momento **TODO VOLVERÁ Á NORMALIDADE**, e para entón é mellor que chegedes con todas as materias na medida do posible ao día. O profesorado colgouvos na web do IES traballo para que sigades facendo. É importante que cada un de vos asuma a súa responsabilidade de facelo. As cousas que deixamos de facer esquecéndose! Por iso, segue practicando!

É un bo momento para repasar aquelas cousas que non che quedaron claras, preparar esquemas, resumos... Agora máis que nunca, aproveitade todos os recursos online. Estudar manterate coa mente ocupada.

Trata de **limita o tempo de uso do teléfono móbil** e evita telo preto cando estudes. Déixao para o teu tempo de lecer, ou acabarás pospoñendo as túas tarefas infinitamente.

Por último, recorda facer un **uso responsable das redes sociais**. Todo canto publiques ha de ser respectuoso con tod@s.

---

### *DEPORTE*

---

- Aumenta a sensación de benestar.
- Reduce os síntomas de depresión e ansiedade.
- Mellora o funcionamento do noso cerebro.
- Activa o noso corpo.
- Mantennos en forma.

Déixovos algún recursos que poden servirvos para esta práctica:

**Enlace:** <https://www.rtve.es/alacarta/videos/muevete-en-casa/muevete-casa-practica-deporte-cesc-escola-nuevo-programa-2/5543578/>

**Imaxes:** podedes animarvos a probar a construír o alfabeto en familia ou practicar a nivel individual eses exercicios de relaxación.



---

### NO FOGAR

---

- **Axuda** aos pequen@s e aos maiores da casa.
- **Vestirse** evitando permanecer en pixama todo o día, provoca efectos negativos no estado de ánimo.
- **Realizar tarefas** de responsabilidade individual: fai a túa cama, limpa o teu cuarto, ordea o teu armario, os apuntamentos, os caixóns, etc.
- **Comparte** tarefas cotiás: pon a mesa, colabora na limpeza dos espazos comúns, contribúe a facer a comida, etc.
- Tod@s estamos vivindo unha situación excepcional. O noso estado de ánimo e o das persoas coas que vivimos vai variar. Tratade de **ser comprensiv@s, apoiarnos** os uns nos outros...
- Falade e pactade unhas **normas de convivencia** na casa que faciliten a vida a tod@s.



---

## TEMPO DE LECER

---

- Ocupa o tempo escoitando **música**, canción positivas que poñan ben



arriba o teu ánimo!

- Elaboración dun **DIARIO**. O que estamos a vivir é un feito histórico que posiblemente non se repita e que nos marcará na nosa vida. É interesante que deixedes por escrito como o estades vivindo, para poderllelo transmitir e compartir coas novas xeracións. Podédelo ir elaborando cada día plantexándovos as seguintes cuestións: *Como foi o meu día? Como me sentín? Cal foi a mellor noticia do día? E a peor?.*



- **Escribe**, para moit@s é unha técnica de relaxación e liberación. Anímovos a que participedes na iniciativa de moitos hospitais que piden a colaboración da poboación para facerlles chegar aos pacientes ingresados en estado de illamento unha **carta** para darlle ánimos, contarlle que estamos con eles, etc. Déixovos algunha dirección de email de distintos hospitais donde podedes facer chegar as vosas cartas:



- CHUAC: [rey.esther@yahoo.com](mailto:rey.esther@yahoo.com)
- CLINICO SAN CARLOS: [apoyoclinicosancarlos@gmail.com](mailto:apoyoclinicosancarlos@gmail.com)
- LA PAZ: [unidosenlacuarentena@gmail.com](mailto:unidosenlacuarentena@gmail.com)
- SEVERO OCHOA: [juntoscontraelcovid@gmail.com](mailto:juntoscontraelcovid@gmail.com)
- LA PRINCESA: [Cartas.venceremos.covid19@gmail.com](mailto:Cartas.venceremos.covid19@gmail.com)
- RAMÓN Y CAJAL: [Covidryc@gmail.com](mailto:Covidryc@gmail.com)
- GREGORIO MARAÑON: [apoyocovid.HGUGM@gmail.com](mailto:apoyocovid.HGUGM@gmail.com)

- **Leede**, é unha boa forma de viaxar e vivir novas aventuras sen moverte da casa. Aproveito para convidarvos a leer este pequeno texto que vos fará reflexionar sobre a situación que estamos a vivir: <http://www.cop.es/colegiados/b-00085/escritos/historias/campesino.HTML>



- Fai algunha actividade manual: **carteis** para colgar nas vosas casas en sinal de ánimo e apoio, **receitas**, **puzzles**, coloreas **mandalas**, etc.



- **Comunícate** cos teus familiares e amigos e interésate pola súa saúde e estado de ánimo.



- Disfruta en familia a través do **xogo**: cartas, parchís, xogos de mesa, mímica...



- **Ver películas.** Algunhas propostas que vos farán reflexionar sobre os vosos propios valores poden ser:



ALGÚNS ENLACES:

- Ciudad de dios <https://www.youtube.com/watch?v=5wOMo5cPFVY>
- El club de los poetas muertos <https://www.youtube.com/watch?v=zDtclK5rXkc>
- Despues de Lucía <https://www.youtube.com/watch?v=3UWHcdDzy40>
- Los chicos del coro <https://www.youtube.com/watch?v=JVbGILNWyhY>

---

**FAMILIAS**

---

- É importante pactar un **horario** no que se concreten momentos como as horas de levantarse e deitarse, horario de estudio, uso do móvil/Internet, reparto das tarefas do fogar, etc.
- **Respetar o espazo e intimidade** dos fill@s.
- Fomentar a realización de **actividades en familia**.
- No é momento de solucionar o que non estaba solucionado. Os momentos de **interacción** deben ser **positivos** fomentando conversacións alternativas a situación que estamos vivindo.



---

## *AUTOORIENTACIÓN*

---

Moit@s estudantes atopádesvos nun momento crucial no voso proceso educativo, no que tomar decisións importantes como qué estudar cando rematedes a vosa etapa actual.

A tarefa de autoorientarse mediante procuras na internet é unha boa idea pero temos que ser coidadosos cos recursos cos que nos atopamos. Pois, a excesiva información e o uso de páxinas e webs con información pouco rigorosa, pode ser contraproducente.



Por esta razón, quero compartir con vós unha serie de recursos dirixidos ao alumnado para que dende as súas casas poida levar a cabo ese proceso de autoorientación a través da rede e de forma segura.

**ENLACE:** <https://colectivorienta.wordpress.com/2020/03/23/autoorientarse-en-tiempos-de-coronavirus/>

As webs que aparecen no enlace conteñen recursos e información actualizada segundo o noso sistema educativo. Todos os recursos e webs foron revisados e probados por orientador@s.

Aínda que todos son igualmente interesantes para o alumnado, podes elixir aquelas páxinas con información que se axuste máis aos teus intereses.

---

## *E POR ÚLTIMO...*

---

- Debemos evitar difundir rumores e falar constantemente do tema. Existen numerosas noticias falsas e informacións inútiles que afianzan o temor e afástannos da tranquilidade.
- **Mantente positivo.** Estamos nunha situación temporal e pronto sairemos dela!
- Temos que centrarnos en que grazas a nosa responsabilidade e esforzó estamos facendo un ben para a sociedade e contribuíndo a **salvar vidas!**

## COMUNICACIÓN CO DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN:

Coa finalidade de continuar desenvolvendo a nosa labor orientadora, todo o alumnado, profesorado e familias do IES de Vilalonga poderán manter comunicación **para calquera tipo de consulta**, co Departamento de Orientación, a través do seguinte email:

[anamariareycalvo@edu.xunta.es](mailto:anamariareycalvo@edu.xunta.es)

Procurarase realizar unha resposta inmediata. No corpo da mensaxe é necesario identificarse co nome e curso do alumno/a.

**MOITO ÁNIMO!!**



**TODO VAI SAÍR BEN!**

“Por moi longa que sexa a tormenta, o sol sempre volve a brillar, entre as nubes”

Khalil Gibran

ANA MARÍA REY CALVO  
ORIENTADORA IES de VILALONGA

