

ORIENTACIONES PARA PASAR LOS DÍAS LECTIVOS EN CASA

IES RODANAS



ESTIMADAS FAMILIAS:

Hemos recopilado estos consejos de nuestra orientadora María Mainer para orientar acerca de cómo podéis ayudar a vuestros hijos e hijas durante este periodo. Esperamos que os sean de ayuda.

2. EL TRABAJO ESCOLAR

Recordemos que es importante trabajar todos los días ya que no estamos de vacaciones

TELÉFONO MÓVIL + TRABAJO

Para trabajar **no** necesitan el **móvil**, sino el ordenador. Conviene supervisar que no usen las redes sociales mientras trabajan.



ES ADECUADO HABLAR MUCHO SOBRE LO QUE
ESTÁ OCURRIENDO, SABER CÓMO SE
SIENTEN, HABLAR DE LA INFORMACIÓN
QUE LES LLEGA A TRAVÉS DE LAS REDES
SOCIALES Y DESMENTIR INFORMACIONES
FALSAS QUE PUEDEN GENERARLES ANSIEDAD
O MIEDO.

ADEMÁS...

- ✗ **Aceptar** cualquier **emoción** y acogerla, dar espacio a su expresión.
- ✗ Intentar vivir el presente y evitar el “lo que va a pasar es...”
- ✗ Buscar **temas de conversación diferentes** para que esto no monopolice nuestras vidas.
- ✗ Buscar el lado positivo a la situación: convivir, compartir, hacer cosas que normalmente no podemos hacer.



4. SOCIALIZACIÓN Y TIEMPO LIBRE



La forma de comunicación
con los demás estos días
son las redes sociales.



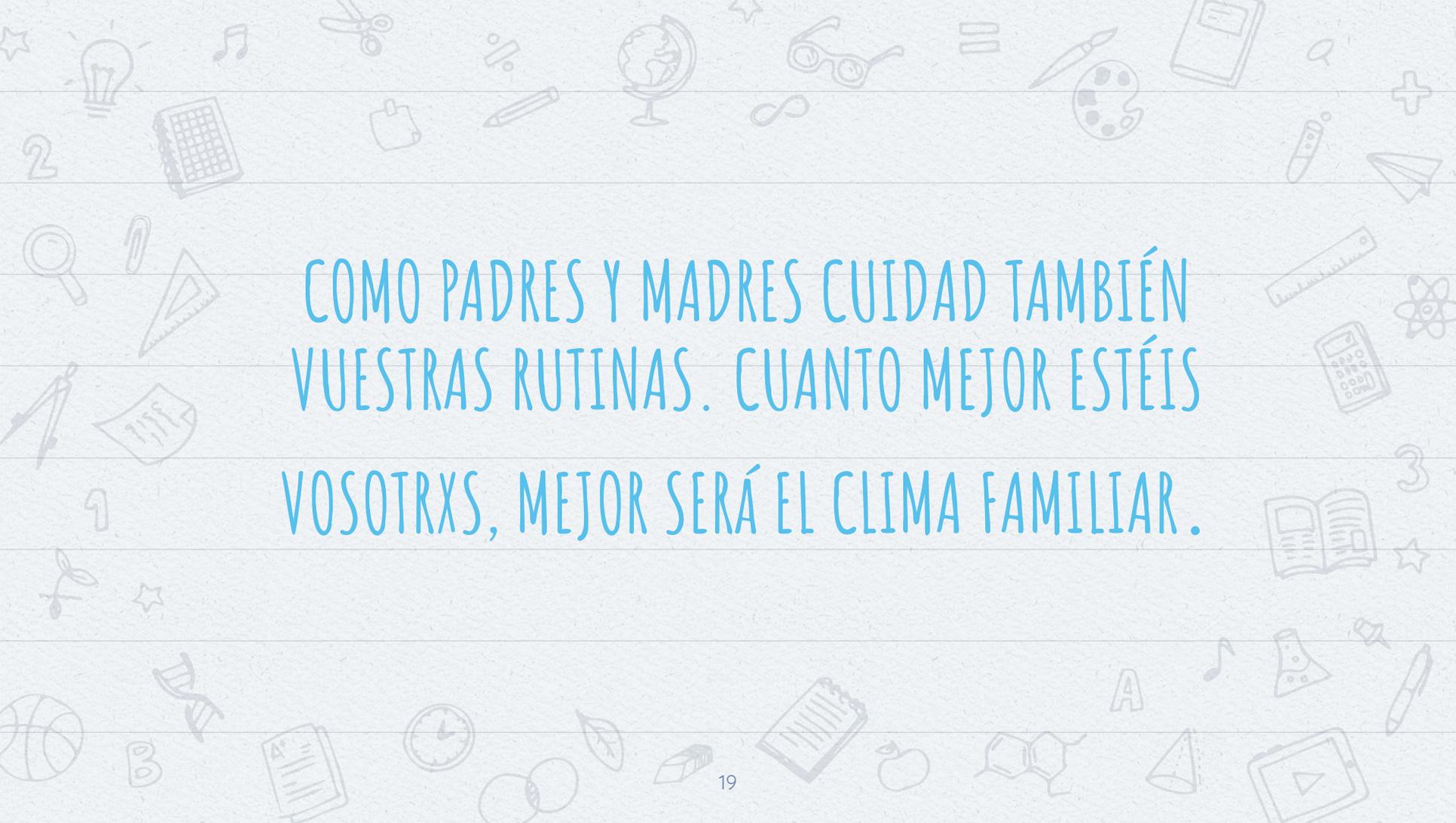
Esto no significa que deban hacerlo sin supervisión, en periodos de tiempo limitados y siempre después de haber cumplido con sus obligaciones.



Animad a
vuestros hijos e
hijas a realizar
videollamadas,
que es un
contacto más
cálido y humano
que el chat.

UN BUEN ASPECTO ASÍ COMO EL EJERCICIO
FÍSICO AYUDAN A MANTENER UN BUEN
ESTADO DE ÁNIMO.





COMO PADRES Y MADRES CUIDAD TAMBIÉN
VUESTRAS RUTINAS. CUANTO MEJOR ESTÉIS
VOSOTRXS, MEJOR SERÁ EL CLIMA FAMILIAR.



MUY IMPORTANTE

Recordadles su responsabilidad en la no propagación del virus y evitar las conductas de riesgo que pueden llegar a colapsar los hospitales y servicios de salud.



¡GRACIAS!