





QUERIDAS FAMILIAS

En esta situación los días pueden ser largos y tediosos, nuestros chicos y chicas pueden ponerse nerviosos, irascibles, gruñones...el aislamiento no es el ambiente ideal para nadie y menos para los adolescentes...nosotros mismos podemos ponernos así.

Superar estas semanas será un reto familiar, os dejamos algunos consejos para trabajar y aunar esfuerzos con ellos y ellas.



EL COMIENZO DE UNA BUENA CONVIVENCIA

Situaciones tan excepcionales como ésta pocas veces las viviremos en nuestra vida, comenzar una reclusión social con adolescentes puede traernos muchos quebraderos de cabeza. Pero, para situaciones excepcionales, medidas excepcionales ¿Por qué no comenzar negociando cómo debe ser esa convivencia? Si nos adelantamos a los problemas eso que ahorraremos.

Podemos realizar un pequeño **contrato de convivencia**, así sabrán lo que se espera de ellos y nosotros lo que ellos esperan de nosotros. Llegar a un acuerdo y saber los límites nos ayudará a crear una estructura de convivencia firme y estable.

Algunas de siguientes pautas pueden ser puntos a tratar en nuestro contrato.





NOS ORGANIZAMOS CREAMOS NUEVAS RUTINAS

Fijar una **rutina estable** es muy importante para mantener un equilibrio físico y psicológico en estas situaciones.

¿Qué podemos hacer?

- Establecer horarios similares a los que se solían llevar por semana: de trabajo escolar por la mañana, de comidas, de horas fijas de irse a dormir... el fin de semana ya pueden descansar de esa rutina...
- Podemos además añadir qué tareas del hogar pueden realizar e incorporarlas a la rutina habitual (hacer la cama, poner la mesa...).



3

EL TRABAJO ESCOLAR

Es importante que comprendan que no son unas vacaciones, estamos en periodo lectivo y hay que **estudiar y trabajar** como si estuviesen asistiendo a clase. Deberán trabajar por la mañana las tareas escolares como habitualmente hacen. Para saber qué asignaturas hacer cada día, pueden seguir su propio horario, así tendrán una referencia de trabajo. Sabemos que todo será mucho más flexible, pero así repasarán y trabajarán un poco de todo. Recordad que las tareas enviadas por el profesorado son para realizar a lo largo de los días, no todo a la vez. calma y hábito de trabajo diario.

Hemos dejado en la web del centro y en el archivo de tareas un documento para ellos y ellas en el que se les explica como pueden estudiar desde casa. Echarle un ojo para que podáis supervisar su trabajo.

Aquellos a los que nos ha tocado realizar teletrabajo desde casa debemos aprovechar para servirles de ejemplo y modelo.



3 EL TRABAJO ESCOLAR

HÁBITOS Y RUTINAS PARA ADAPTARNOS A ESTUDIAR DESDE CASA

- 1 PLANIFICA TU HORARIO**

Ordénalos las mañanas para el trabajo de clase igual que si fueras al centro, ponte unas horas fijas para trabajar y estudiar y programa tus descansos y el picnic de media mañana.

Organiza las asignaturas por días y horas. Recuerda empezar por asignaturas de dificultad media, para pasar a las que más difíciles te resulten para acabar las materias con las que te sientas más fáciles para ti.

¡Cumple tu horario! Establecer las rutinas de trabajo te ayuda a seguir día a día.
- 2 ELIGE UN BUEN LUGAR DE ESTUDIO**

Un sitio donde te sientas bien, luminoso y lejos de ruidos que te distraigan y con todo el material que vas a necesitar.
- 3 EL TIEMPO DE TRABAJO O ESTUDIO**

Puedes trabajar o estudiar durante 30 o 45 minutos y luego hacer un descanso de 5 o 10 minutos para liberarte. De esta forma alternas estudio y descanso de forma equilibrada, subcontrólndote mucho en los momentos de estudio.
- 4 EVITA DISTRACCIONES**

La tentación puede ser demasiado fuerte, así que será mejor que antes te desconectes de tu teléfono móvil en el tiempo que estás trabajando o estudiando.
- 5 PREGUNTA**

Puedes contactar tus preguntas e dudas, y los profesores cuando encuentras de acuerdo a tus dudas.

UNO DE ORIENTACIÓN
IES DVM

PIKTOCHART



4

COMUNICARSE ES QUERERSE

Y es que el diálogo en la familia es fundamental. Escuchemos lo que nos tienen que decir, sus dudas, sus miedos, nos necesitan y es importante que les contemos la verdad sobre lo que está pasando con un lenguaje claro y sencillo. Hablemos de lo que sentimos, nosotros y ellos, nos acercará como familia y no acumularán sensaciones negativas dentro de ellos, les haremos ver que lo que sienten (frustración, miedo, ansiedad, enfado...) es normal y cómo lo afrontamos como adultos. Explicarles la responsabilidad que supone la situación actual es primordial para que acepten la situación.

Por otra parte estamos hablando de adolescentes, necesitan su espacio personal, debemos reconocer cuando necesitan estos momentos para ellos y dejarles tiempo y espacio para sí mismos, rebajará su nivel de frustración en estos días de intensa convivencia.



5

OCIO Y TIEMPO LIBRE EN CASA

Sentirnos conectados a los demás es vital en estos momentos, para nuestros chicos y chicas el contacto con sus amigos y amigas es importantísimo en su bienestar y autoestima y debemos respetar esos momentos de conexión entre ellos.

Esto no quita de que tengamos cuidado con ello, limitar el tiempo de conexión y siempre después de haber hecho las tareas que les tocaban son cosas que podemos supervisar.

Por otro lado pueden utilizar ese tiempo para otras actividades, se les han recomendado varias alternativas en el documento dirigido a ellos. ¡¡Animadles a hacerlas!!

OCIO Y TIEMPO LIBRE EN CASA





DESPEJA TU MENTE

10 maneras de despejar la mente:

1. **Escucha música** - Escucha música que te guste o que te inspire.
2. **Escribe en un diario** - Escribe tus pensamientos y sentimientos.
3. **Haz ejercicio** - Ejercicio físico ayuda a despejar la mente.
4. **Respira profundo** - Respira profundo y relajarte.
5. **Visualiza** - Visualiza un lugar tranquilo o una escena agradable.
6. **Lee un libro** - Lee un libro que te guste o que te inspire.
7. **Conversa con alguien** - Conversa con alguien que te escuche.
8. **Relájate** - Relájate y deja que los pensamientos fluyan.
9. **Reflexiona** - Reflexiona sobre tus pensamientos y sentimientos.
10. **Respira profundo** - Respira profundo y relajarte.



10 maneras de despejar la mente

1. **Escucha música** - Escucha música que te guste o que te inspire.
- 2. **Escribe en un diario** - Escribe tus pensamientos y sentimientos.
- 3. **Haz ejercicio** - Ejercicio físico ayuda a despejar la mente.
- 4. **Respira profundo** - Respira profundo y relajarte.
- 5. **Visualiza** - Visualiza un lugar tranquilo o una escena agradable.
- 6. **Lee un libro** - Lee un libro que te guste o que te inspire.
- 7. **Conversa con alguien** - Conversa con alguien que te escuche.
- 8. **Relájate** - Relájate y deja que los pensamientos fluyan.
- 9. **Reflexiona** - Reflexiona sobre tus pensamientos y sentimientos.
- 10. **Respira profundo** - Respira profundo y relajarte.



TODOS A UNA

En estos momentos nos toca ser fuertes, ser ejemplo de nuestros chicos y chicas, en una situación nada fácil.

Por eso os recomendaría que os cuidéis, tanto o más que cuidaréis de los vuestros, estableced también nuevas rutinas para estos tiempos, buscad alternativas de ocio en familia y de tiempo y espacio para uno mismo.

Todo el equipo docente de vuestros hijos e hijas agradece el esfuerzo, enorme, que sabemos que estáis haciendo y no dudéis que estaremos al otro lado de la pantalla para acompañaros a vosotros y a "nuestros" chicos y chicas en este nuevo aprendizaje. Pero no olvidemos ser flexibles con ellos y ellas, habrá días malos y días buenos. Juntos podremos superarlos.

Cuidaros mucho.



