

I.E.S. LA QUINTANA

2023/2024

INFORMACIÓN A FAMILIAS



C/ Jaime Alberti, Nº8. 33900. Ciaño-Langreo

TF. 985678798. FAX. 985678151

<https://alojaweb.educastur.es/web/ieslaquintana>

E-mail: laquinta@educastur.org

HORARIO DE SECRETARÍA: De lunes a viernes 9:00 a 14:00 h.

1º BCT



GOBIERNO DEL
PRINCIPADO DE ASTURIAS

CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN

IES LA QUINTANA

Jaime Alberti, 8 – 33900 Ciaño – Langreo

Tfno.: 985 678 798. Fax: 985 678 151

E-mail: laquinta@educastur.es

CIF: S3300021G

Ciaño, 8 de noviembre de 2023.

Iniciado el curso académico 2023/2024, tengo el gusto de darles la bienvenida al IES La Quintana (Ciaño) como tutor de su hijo/a y hacerles entrega de este documento, donde se aporta la información más relevante para el buen desarrollo de la tarea que juntos compartimos: la formación de su hijo/a.

Un saludo, el tutor

Fdo.: Basilio Tomás Aramburu Melero.

Email: basilioam@educastur.org

Horario de atención a padres/madres: Martes, 10:20 a 11:15 h.

Contenido del documento:

- Saludo y horarios de visita del Equipo Directivo y Departamento de Orientación.
- Horario del grupo y profesorado.
- Calendario escolar 2023/2024.
- Calendario de evaluación y entrega de notas.
- Organigrama del sistema educativo LOMLOE.
- Estructura del Bachillerato LOMLOE
- Normas de asistencia y convivencia.
- Criterios de promoción y titulación en Bachillerato.
- Actividades y proyectos desarrollados por el Centro.
- Funciones del tutor.
- Orientaciones para apoyar el aprendizaje de sus hijos/as.
- Cuestionario familiar del alumno/a (Devolver al tutor).
- Justificante de haber sido informados de los criterios de promoción y titulación en Bachillerato. Legalización de firmas (Devolver al tutor).



IES LA QUINTANA

Jaime Alberti, 8 – 33900 Ciaño – Langreo

Tfno.: 985678798 Fax: 985678151

E-mail: laquinta@educastur.org

CIF: S3300021G

Estimadas familias:

Con motivo del comienzo del curso 2023/2024 tenemos el gusto de saludarles y darles la bienvenida a este Centro, al que han confiado la educación de sus hijos/as.

Aprovechamos para facilitarles también los horarios de visita del Director, Jefas de Estudios, Secretario y Orientadora, así como una copia del horario del grupo en el que está matriculado/a su hijo/a, con los nombres y horarios de atención a familias del profesorado que les imparte clase, y otros documentos de interés.

Atentamente les saludan:

EL DIRECTOR: D. José A. Arias González <u>Horas de visita:</u> Lunes, de 10:20 a 11:15 h. Miércoles y Jueves, de 11:35 a 12:30 h.	
LA JEFA DE ESTUDIOS: D ^a Nuria Rodríguez Posada <u>Horas de visita:</u> Lunes y Martes, de 11:35 a 12:30 h. Miércoles, de 12:30 a 13:25 h.	LA JEFA DE ESTUDIOS ADJUNTA: D ^a Ángeles Polledo Enríquez <u>Horas de visita:</u> Lunes, Martes y Miércoles, de 12:30 a 13:25 h.
EL SECRETARIO: D. César Fernández Álvarez <u>Horas de visita:</u> Miércoles, de 12:30 a 13:25 h. Jueves, de 10:20 a 11:15 h.	LA ORIENTADORA: D ^a Ana M ^a Gutiérrez Francés <u>Horas de visita:</u> Martes y Jueves, de 10:20 a 11:15 h. Miércoles, de 15:00 a 15:55 h.



Consejería
de Educación

Centro: (33023169) I.E.S. "La Quintana"

Dirección: Jaime Alberti, s/n

Localidad: Langreo

Teléfono: 985678798

Fax: 985678151

Concejo: Langreo

Correo: laquinta@educastur.org

Titularidad: Pública

C.P.: 33900

Provincia: Asturias

Año académico: 2023/2024

Fecha Horario: 20/10/2023

HORARIO DE UNA UNIDAD

Unidad: 1BCT

Tutor D/Dª: BASILIO TOMAS ARAMBURU MELERO

Tutoría con Padres/Madres:

Hora:

Formato celdas: Materia (o Actividad), Profesor/es, Dependencia.

Horas / Días	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
08:30-09:25	Matemáticas I JOSE ANTONIO ARIAS A11	Matemáticas I JOSE ANTONIO ARIAS A11	Leng. Extr.: Inglés I ANA FLOR CEBEY A INF3	Filosofía BASILIO TOMAS ARAMBURU A11	Leng. Extr.: Inglés I ANA FLOR CEBEY AULA NET I (AULA VERDE)
09:25-10:20	Educación Física MARIO SOBEJANO GIM	Biol., Geol. y Cien. Ambi JOSE MANUEL SUAREZ A11 Dibujo Técnico I CESAR FERNANDEZ DIB1	Matemáticas I JOSE ANTONIO ARIAS A11	Biol., Geol. y Cien. Ambi JOSE MANUEL SUAREZ A11 Dibujo Técnico I CESAR FERNANDEZ DIB1	Biol., Geol. y Cien. Ambi JOSE MANUEL SUAREZ A11 Dibujo Técnico I CESAR FERNANDEZ DIB1
10:20-11:15	Diseño asistido ordenador CESAR FERNANDEZ A INF1 Música I NATALIA RUISANCHEZ A MUS Proy. de Inve. Inte. I BASILIO TOMAS ARAMBURU AULA NET II Recu. ener. y sost. PAULA RODRIGUEZ A INF2 Tecnología e Ingeniería I JUAN CARLOS BRAÑA T.TEC	Física y Química ANDREA MARTINEZ A11 Física y Química CARMEN PEÑA A13	Anatomía Aplicada JOSE MANUEL SUAREZ A11 Lengua Asturiana y Lit. I LUZ MARIA ZAPICO A13 Seg. Leng. Extr.: Francés LIDIA RODRIGUEZ AFARMACIA Tecn. Digi. Apli. I ROSA MARIA RODRIGUEZ A INF2 Tecnología e Ingeniería I JUAN CARLOS BRAÑA T.TEC	Matemáticas I JOSE ANTONIO ARIAS A11	Física y Química ANDREA MARTINEZ A11 Física y Química CARMEN PEÑA A13
11:35-12:30	Biol., Geol. y Cien. Ambi JOSE MANUEL SUAREZ A11 Dibujo Técnico I CESAR FERNANDEZ DIB1	Filosofía BASILIO TOMAS ARAMBURU A11	Física y Química ANDREA MARTINEZ A11 Física y Química CARMEN PEÑA A13	Física y Química ANDREA MARTINEZ A11 Física y Química CARMEN PEÑA A13	TTL BASILIO TOMAS ARAMBURU A11
12:30-13:25	Filosofía BASILIO TOMAS ARAMBURU A11	Leng. Extr.: Inglés I ANA FLOR CEBEY A11	Educación Física MARIO SOBEJANO GIM	Anatomía Aplicada JOSE MANUEL SUAREZ A11 Lengua Asturiana y Lit. I LUZ MARIA ZAPICO A13 Seg. Leng. Extr.: Francés LIDIA RODRIGUEZ AFARMACIA Tecn. Digi. Apli. I ROSA MARIA RODRIGUEZ A INF2 Tecnología e Ingeniería I JUAN CARLOS BRAÑA T.TEC	Anatomía Aplicada JOSE MANUEL SUAREZ A11 Lengua Asturiana y Lit. I LUZ MARIA ZAPICO A13 Seg. Leng. Extr.: Francés LIDIA RODRIGUEZ AFARMACIA Tecn. Digi. Apli. I ROSA MARIA RODRIGUEZ A INF2 Tecnología e Ingeniería I JUAN CARLOS BRAÑA T.TEC
13:25-14:20	Leng. Extr.: Inglés I ANA FLOR CEBEY A INF3	Leng. Castellana y Lit. I GEMMA CUETO A11	Leng. Castellana y Lit. I GEMMA CUETO A11	Leng. Castellana y Lit. I GEMMA CUETO A11	Leng. Castellana y Lit. I GEMMA CUETO A11
14:20-15:00		Religión Católica SILVIA DE DIEGO A17			

TTL - Tutoría lectiva de grupo

HORARIO DE ATENCIÓN A PADRES / MADRES DEL PROFESORADO

APELLIDOS Y NOMBRE	EMAIL	ASIGNATURA	DÍA	HORA
ÁLVAREZ FERNÁNDEZ, RICARDO	ricardoaf@educastur.org	GEOGRAFÍA E HISTORIA	JUEVES	12:30 a 13:25
ARAMBURU MELERO, B. TOMAS	basilioam@educastur.org	FILOSOFÍA	MARTES	10:20 a 11:15
ARIAS GONZÁLEZ, JOSÉ ANTONIO	jantonio@educastur.org	MATEMÁTICAS	JUEVES	11:35 a 12:30
BARTOLOMÉ COTO, SENÉN	senenbc@educastur.org	APOYO AL ÁREA PRACTICA	MIÉRC.	11:35 a 12:30
BRAÑA COTO, JUAN CARLOS	carlosao@educastur.org	TECNOLOGÍA	JUEVES	10:20 a 11:15
CAMBLOM MÉNDEZ, BEATRIZ	beatrizcme@educastur.org	FILOSOFÍA	JUEVES	10:20 a 11:15
ANA FLOR CEBEY ROZADO	anafcr@educastur.org	INGLÉS	JUEVES	12:30 a 13:25
CUETO IGLESIAS, GEMMA	gemmaci@educastur.org	LENGUA CASTELLANA	VIERNES	10:20 a 11:15
DIEGO BRAGA, SILVIA DE	silviadb@educastur.org	RELIGIÓN	MARTES	11:35 a 12:30
FERNÁNDEZ ÁLVAREZ, CÉSAR	cesarfa@educastur.org	DIBUJO	JUEVES	11:35 a 12:30
FERNÁNDEZ GONZÁLEZ, EMMA	emmafg@educastur.org	INGLÉS	MARTES	10:20 a 11:15
FERNÁNDEZ SUÁREZ, MARIELA	marielafs@educastur.org	ÁMB. LINGÜÍSTICO Y SOCIAL	LUNES	9:25 a 10:20
GARCÍA PILOÑETA, M ^a GEMMA	mggp@educastur.org	PEDAGOGÍA TERAPÉUTICA	MIÉRC.	9:25 a 10:20
GONZÁLEZ MONASTERIO, MONTSERRAT	montserrgm@educastur.org	CULTURA CLÁSICA	VIERNES	10:20 a 11:15
GONZÁLEZ SUÁREZ, SIRA PATRICIA	patriciags@educastur.org	AUDICIÓN Y LENGUAJE	VIERNES	13:25 a 14:20
MARTÍN GARCÍA, GABRIEL	gabrielmg@educastur.org	ECONOMÍA	JUEVES	12:30 a 13:25
MARTÍNEZ DÍAZ, ANDREA	andreamdi@educastur.org	FÍSICA Y QUÍMICA	JUEVES	10:20 a 11:15
MARTÍNEZ VÁZQUEZ, ALBA M.	albammv@educastur.org	MATEMÁTICAS	MARTES	12:30 a 13:25
MONDELO PARADELO, SANDRA	sandramp@educastur.org	ÁMB. MATEMÁTICO Y CIENTÍFICO	MIÉRC.	10:20 a 11:15
MONTES GRANDA, M ^a PATRICIA	mpmgr@educastur.org	MATEMÁTICAS	JUEVES	11:35 a 12:30
MORA GONZÁLEZ, REBECA	rebecamsa@educastur.org	MATEMÁTICAS	VIERNES	10:20 a 11:15
NORNIELLA PRADO, MARÍA	marianpr@educastur.org	INGLÉS	MIÉRC.	12:30 a 13:25
NOVAL FERNÁNDEZ, M ^a MERCEDES	mmercedenf@educastur.org	GEOGRAFÍA E HISTORIA	MARTES	10:20 a 11:15
PEÑA GONZALEZ, CARMEN	carmenpgo@educastur.org	FÍSICA Y QUÍMICA	LUNES	10:20 a 11:15
POLLEDO RODRÍGUEZ, ÁNGELES	angelespe@educastur.org	LENGUA CASTELLANA	MARTES	12:30 a 13:25
RODRÍGUEZ ÁLVAREZ, ROSA M.	rosagv@educastur.org	TECNOLOGÍA	MARTES	12:30 a 13:25
RODRÍGUEZ FONSECA, DELFINA PILAR	delfinarf@educastur.org	LENGUA CASTELLANA	MIÉRC.	10:20 a 11:15
RODRIGUEZ GARCIA, PAULA	paularg@educastur.org	BIOLOGÍA Y GEOLOGÍA	JUEVES	10:20 a 11:15
RODRÍGUEZ POSADA, NURIA	nuriad@educastur.org	IAE	MIÉRC.	12:30 a 13:25
RODRÍGUEZ SASTRE, LIDIA	lidiars@educastur.org	FRANCÉS	VIERNES	11:35 a 12:30
RUISANCHEZ REDONDO, NATALIA	nataliarr@educastur.org	MÚSICA	VIERNES	11:35 a 12:30
SOBEJANO CARROCERA, MARIO	mariosc@educastur.org	ED. FÍSICA	JUEVES	10:20 a 11:15
SUÁREZ SUÁREZ, JOSÉ MANUEL	jmanuelss@educastur.org	BIOLOGÍA Y GEOLOGÍA	JUEVES	13:25 a 14:20
ZAPICO NORIEGA, LUZ MARÍA	luzmzn@educastur.org	LENGUA ASTURIANA	LUNES	10:20 a 11:15

Calendario escolar 2023-2024



Principado de
Asturias

Consejería
de Educación

SEPTIEMBRE 2023

L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

OCTUBRE 2023

L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

NOVIEMBRE 2023

L	M	X	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

DICIEMBRE 2023

L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

ENERO 2024

L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

FEBRERO 2024

L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29			

MARZO 2024

L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

ABRIL 2024

L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

MAYO 2024

L	M	X	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

JUNIO 2024

L	M	X	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

JULIO 2024

L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Resolución de 27 de abril 2023, de la
Consejería de Educación, por la que se
aprueba el Calendario Escolar para el
curso 2023-2024 y las instrucciones
necesarias para su aplicación.

[BOPA 10 de mayo de 2023](#)

Inicio curso	Inicio de clases	Fin de clases
1-SEP23 Todas las enseñanzas	11-SEP23 Infantil+Primaria+CEE+ESO+Bach. 13-SEP23 FP (todas)+ Deportivas+Art. Superiores+Art. Prof. AAPP y Diseño 20-SEP23 Art. Elementales y Prof. Música y Danza 2-OCT23 EPA+EOI	27-MAY24 EOI 31-MAY24 Art. Superiores 10-JUN24 Art. Elementales y Prof. Música y Danza 21-JUN24 Infantil+Primaria+CEE+ESO+Bach+FP (todas)+ Art. Prof. AAPP y Diseño+EPA+Deportivas

Fin de curso	No lectivo	Vacaciones	Festivos
30-JUN 24 Todas las enseñanzas	2 y 3-NOV23 7-DIC23 12 y 13-FEB24 2 y 3-MAY24 +2 días calendario laboral municipio	26-DIC23 a 5-ENE24 25-MAR24 a 1-ABR24 1-JUL24 a inicio curso 24-25	Festivos nacionales Festivos CCAA

15-ABR 24 y 20-MAY Festivos locales Langreo



CC BY-NC-SA 4.0
2023. Consejería de Educación
Principado de Asturias

educastur)))

www.educastur.es



**IES LA QUINTANA**

Jaime Alberti, 8 - 33900 Ciaño - Langreo

Tfno.: 985678798 Fax: 985678151

E-mail: laquinta@educastur.org

CIF: S3300021G

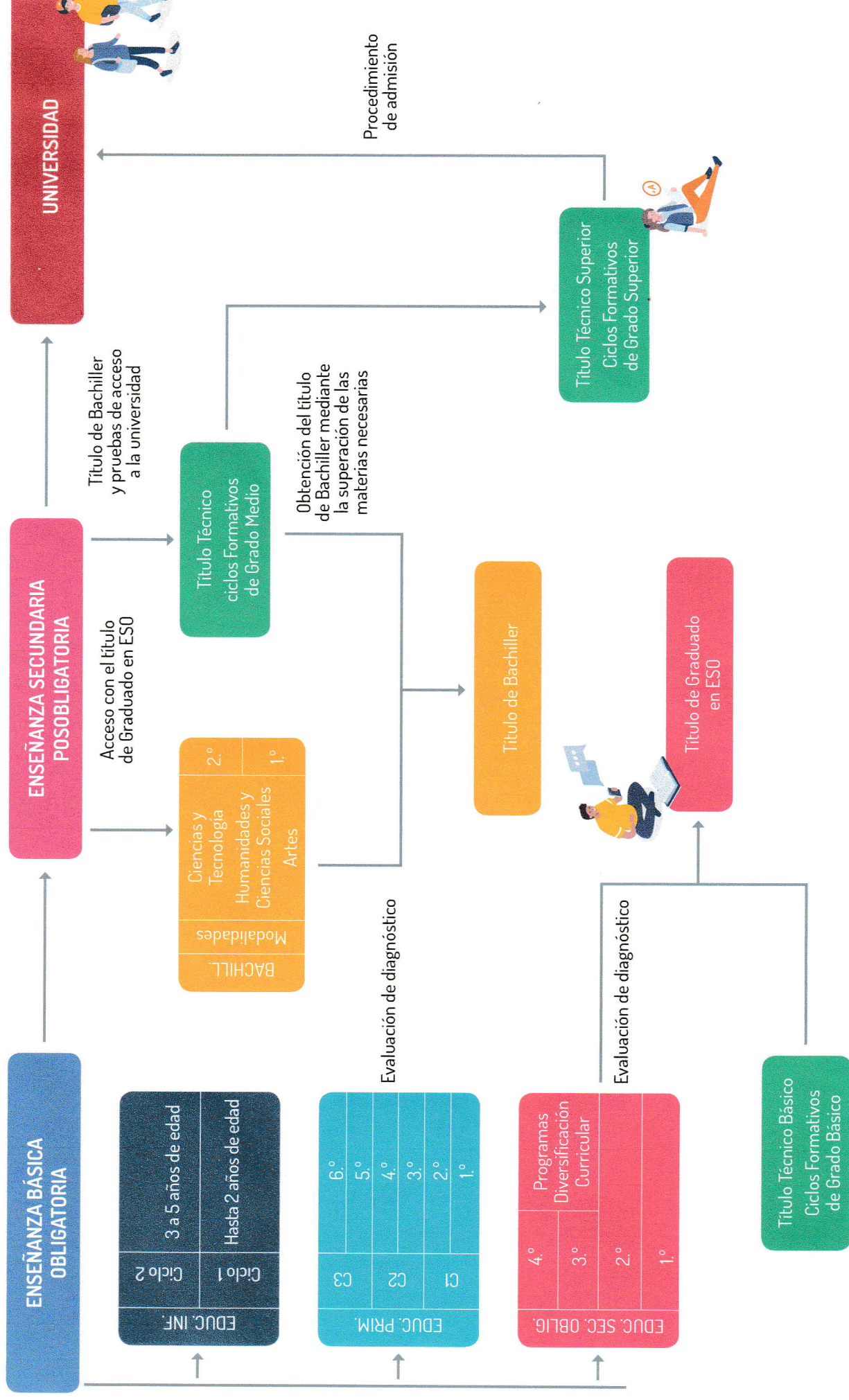
CALENDARIO DE EVALUACIÓN Y ENTREGA DE NOTAS. CURSO 2023/2024*

DÍA	ACTIVIDAD	CURSOS
18/10/23	REUNIÓN EQUIPOS DOCENTES	ESO
18/10/23	REUNIÓN EQUIPOS DOCENTES	1º BACHILLERATO
15/11/23	REUNIÓN EQUIPOS DOCENTES	ESO
23/11/23	SESIONES 1ª EVALUACIÓN	2º BACHILLERATO
24/11/23	ENTREGA DE NOTAS 1ª EVALUACIÓN	2º BACHILLERATO
30/11/23	SESIONES 1ª EVALUACIÓN	1º BACHILLERATO
01/12/23	ENTREGA DE NOTAS 1ª EVALUACIÓN	1º BACHILLERATO
21/12/23	SESIONES 1ª EVALUACIÓN	ESO
22/12/23	ENTREGA DE NOTAS 1ª EVALUACIÓN	ESO
31/01/24	REUNIÓN EQUIPOS DOCENTES	ESO
15/02/24	SESIONES 2ª EVALUACIÓN	2º BACHILLERATO
16/02/24	ENTREGA DE NOTAS 2ª EVALUACIÓN	2º BACHILLERATO
28/02/24	REUNIÓN EQUIPOS DOCENTES	ESO
07/03/24	SESIONES 2ª EVALUACIÓN	1º BACHILLERATO
08/03/24	ENTREGA DE NOTAS 2ª EVALUACIÓN	1º BACHILLERATO
21/03/24	SESIONES 2ª EVALUACIÓN	ESO
22/03/24	ENTREGA DE NOTAS 2ª EVALUACIÓN	ESO
24/04/24	REUNIÓN EQUIPOS DOCENTES	ESO
09/05/24	SESIONES EVALUACIÓN FINAL ORDINARIA	2º BACHILLERATO
10/05/24	ENTREGA DE NOTAS EV. FINAL ORDINARIA	2º BACHILLERATO
22/05/24	REUNIÓN EQUIPOS DOCENTES	ESO
30/05/24	SESIONES EVALUACIÓN FINAL ORDINARIA	1º BACHILLERATO
31/06/24	ENTREGA DE NOTAS EV. FINAL ORDINARIA	1º BACHILLERATO
19/06/24	SESIONES EVALUACIÓN FINAL	ESO
20/06/24	SESIONES EVALUACIÓN FINAL EXTRAORD.	1º BACHILLERATO
21/06/24	ENTREGA DE NOTAS FINALES	ESO
21/06/24	ENTREGA DE NOTAS EV. FINAL EXTRAORD.	1º BACHILLERATO
Por determinar	SESIONES EVALUACIÓN FINAL EXTRAORD.	2º BACHILLERATO
Por determinar	ENTREGA DE NOTAS EV. FINAL EXTRAORD.	2º BACHILLERATO

*Algunas fechas pueden sufrir variaciones.

ESTRUCTURA Y ENSEÑANZAS DEL SISTEMA EDUCATIVO ESPAÑOL

(PROYECTO DE LOMLOE / 13 DE MARZO DE 2020)



**GOBIERNO DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS****CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN****ANEXO IV. a)****Horario del Bachillerato**

1.º Bachillerato				Sesiones lectivas
MATERIAS COMUNES		– Educación Física – Filosofía – Lengua Castellana y Literatura I – Lengua Extranjera I		2 3 4 4
MATERIAS DE MODALIDAD	CIENCIAS Y TECNOLOGÍA	– Matemáticas I		4
		Elegir 2	– Biología, Geología y Ciencias Ambientales – Dibujo Técnico I – Física y Química – Tecnología e Ingeniería I	4 4 4 4
	HUMANIDADES Y CIENCIAS SOCIALES	Elegir 1	– Latín I – Matemáticas Aplicadas a las Ciencias Sociales I	4 4
		Elegir 2	– Economía – Griego I – Historia del Mundo Contemporáneo – Latín I – Literatura Universal – Matemáticas Aplicadas a las Ciencias Sociales I	4 4 4 4 4 4
	ARTES <i>Vía Artes Plásticas Imagen y Diseño</i>	– Dibujo Artístico I		4
		Elegir 2	– Cultura Audiovisual – Dibujo Técnico Aplicado a las Artes Plásticas y al Diseño I – Proyectos Artísticos – Volumen	4 4 4 4
	ARTES <i>Vía Música y Artes Escénicas</i>	Elegir 1	– Análisis Musical I – Artes Escénicas I	4 4
		Elegir 2	– Análisis Musical I – Artes Escénicas I – Coro y Técnica Vocal I – Cultura Audiovisual – Lenguaje y Práctica Musical	4 4 4 4 4
	GENERAL	– Matemáticas Generales		4
		Elegir 2	– Economía, Emprendimiento y Actividad Empresarial – Materia de cualquier modalidad ofertada en el centro – Materia de cualquier modalidad ofertada en el centro	4 4 4 4
MATERIAS OPTATIVAS		Deben sumar 4 sesiones	– Materia de modalidad no cursada ¹ – Anatomía Aplicada – El Legado Clásico – Lengua Asturiana y Literatura I – Segunda Lengua Extranjera I – Tecnologías Digitales Aplicadas I – Proyecto de Investigación Integrado I – Recursos Energéticos y Sostenibilidad – Materia propuesta por el centro educativo	4 3 3 3 3 3 1 1 1
Religión				1
Tutoría				1
Total sesiones lectivas				31

GOBIERNO DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS

CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN

¹ El alumnado podrá elegir como optativa una materia que no haya cursado en el grupo de materias de modalidad.

2.º Bachillerato				Sesiones lectivas	
MATERIAS COMUNES		– Historia de España – Historia de la Filosofía – Lengua Castellana y Literatura II – Lengua Extranjera II		3 3 4 3	
MATERIAS DE MODALIDAD	CIENCIAS Y TECNOLOGÍA	Elegir 1	– Matemáticas II – Matemáticas Aplicadas a las Ciencias Sociales II	4 4	
		Elegir 2	– Biología – Dibujo Técnico II – Física – Geología y Ciencias Ambientales – Química – Tecnología e Ingeniería II	4 4 4 4 4 4	
	HUMANIDADES Y CIENCIAS SOCIALES	Elegir 1	– Latín II – Matemáticas Aplicadas a las Ciencias Sociales II	4 4	
		Elegir 2	– Empresa y Diseño de Modelos de Negocio – Geografía – Griego II – Historia del Arte – Latín II – Matemáticas Aplicadas a las Ciencias Sociales II	4 4 4 4 4 4	
	ARTES <i>Vía Artes Plásticas Imagen y Diseño</i>	– Dibujo Artístico II		4	
		Elegir 2	– Dibujo Técnico Aplicado a las Artes Plásticas y al Diseño II – Diseño – Fundamentos Artísticos – Técnicas de Expresión Gráfico-plástica	4 4 4 4	
	ARTES <i>Vía Música y Artes Escénicas</i>	Elegir 1	– Análisis Musical II – Artes Escénicas II	4 4	
		Elegir 2	– Análisis Musical II – Artes Escénicas II – Coro y Técnica Vocal II – Historia de la Música y de la Danza – Literatura Dramática	4 4 4 4 4	
	GENERAL	– Ciencias Generales		4	
		Elegir 2	– Movimientos Culturales y Artísticos – Una materia de cualquier modalidad ofertada en el centro – Otra materia de cualquier modalidad ofertada en el centro	4 4	
	MATERIAS OPTATIVAS		Deben sumar 4 sesiones	– Materia de modalidad no cursada¹ – Lengua Asturiana y Literatura II – Psicología y Sociedad – Segunda Lengua Extranjera II – Tecnologías Digitales Aplicadas II – Gestión de Fuentes documentales y Comunicación – Proyecto de Investigación Integrado II – Materia propuesta por el centro educativo	4 3 3 3 3 1 1 1
	Religión				1
	Tutoría				1
	Total sesiones lectivas				31

¹ El alumnado podrá elegir como optativa una materia que no haya cursado en el grupo de materias de modalidad.

PLAZA DE ESPAÑA, 5 - (4.ª PLANTA) 33007- OVIEDO- TFNO 985/10.86.89



IES LA QUINTANA

Jaime Alberti, 8 – 33900 Ciaño – Langreo
Tfno.: 985 678 798. Fax: 985 678 151
E-mail: laquinta@educastur.es
CIF: S3300021G

CONTROL DE FALTAS DE ASISTENCIA A CLASE

- 1. Los padres, madres o responsables legales avisarán al centro telefónicamente o a través de la aplicación TokApp* a primera hora de la mañana ante una ausencia prevista.**
2. Se dispone de cuatro días para justificar las faltas. Se entregará al tutor la ficha de justificación firmada por el familiar autorizado.
3. En caso de tener que ausentarse en el día se rellenará el correspondiente permiso de salida del Centro, que será debidamente firmado y entregado al profesor, tutor o a Jefatura de Estudios, y que no exime de realizar posteriormente la justificación de la falta.
4. En algunos casos, a criterio del tutor o de Jefatura de Estudios, se comunicarán telefónicamente o mediante mensaje a la familia, en el mismo día o momento en que se detectan, algunas faltas de asistencia.
5. Habrá un seguimiento semanal y mensual de los casos de absentismo en las reuniones de tutores con el Departamento de Orientación y en las reuniones de Equipos Docentes.
6. Se recuerda que las faltas reiteradas de asistencia a clase sin justificar, serán sancionadas como **Conducta Contraria a la Convivencia del Centro**, y será comunicado por escrito. Si el alumno/a tiene tres comunicaciones de las anteriores incurrirá en una **Conducta Gravemente Perjudicial a la Convivencia del Centro**, que será sancionada con las medidas oportunas.
7. Por último, recordamos que si un alumno/a está en edad de escolarización obligatoria y los padres no responden a las demandas del Centro, nos veremos obligados a trasladar el caso a los Servicios Sociales del Ayuntamiento.

** Para **descargar la aplicación TokApp School**, pueden consultar el vídeo tutorial del siguiente enlace: <https://youtu.be/h5B6V1eX790> o pedir la colaboración del Equipo Directivo.*



GOBIERNO DEL
PRINCIPADO DE ASTURIAS

CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN
Y CULTURA

IES LA QUINTANA

Jaime Alberti, 8 – 33900 Ciaño – Langreo

Tfno.: 985678798 Fax: 985678151

E-mail: laquinta@educastur.org

CIF: S3300021G

NORMAS DE AULA

Se establecen una serie de normas de obligado cumplimiento para todas las aulas del Centro. Entre otras, todo el alumnado debe:

- a) Ser puntual y estar en clase antes de que llegue el profesor, sin permanecer en el pasillo.
- b) Permanecer situados en el aula según determine el tutor. Cuando un profesor lo estime oportuno para el desarrollo de sus clases, podrá hacer cambios mientras dure su sesión.
- c) Guardar silencio, sentarse correctamente y prestar la atención debida durante el desarrollo de las clases.
- d) Levantar la mano y pedir permiso al profesor para hablar o levantarse del sitio con una actitud educada.
- e) Mantener limpia el aula y cuidar las instalaciones.
- f) Vigilar el apagado de las luces.
- g) No comer ni beber en el aula, salvo agua y siempre que cuente con la autorización del profesor.
- h) Traer a clase los materiales necesarios y realizar las tareas propuestas por el profesor.
- i) Abstenerse de utilizar dispositivos móviles, relojes Smartwatch y cualquier otro dispositivo electrónico que permita la grabación o difusión de imágenes y sonido, salvo permiso expreso del profesor y en casos excepcionales.
- j) Presentarse en clase con la higiene debida.
- k) En las guardias los alumnos permanecerán en su aula, realizando las actividades alternativas propuestas.

Se recomienda a los alumnos que recojan todas sus pertenencias siempre que vayan a abandonar un aula, ya que a menudo otro grupo de alumnos ocupará a continuación esa misma aula.



IES LA QUINTANA

Jaime Alberti, 8 – 33900 Ciaño – Langreo
Tfno.: 985678798 Fax: 985678151
E-mail: laquinta@educastur.org
CIF: S3300021G

NORMAS GENERALES DEL CENTRO

Se establecen una serie de normas de obligado cumplimiento en cuanto al acceso y permanencia en el Centro. Son las siguientes:

1. Las puertas de entrada al IES se cerrarán diez minutos después del comienzo de la jornada escolar.
2. Quien llegue estando la puerta cerrada accederá al Centro después de llamar al timbre e identificarse ante el conserje.
3. El alumno menor de edad que necesite abandonar el Centro durante la jornada escolar deberá presentar la debida autorización por escrito en Jefatura de Estudios, que posteriormente se entregará al Tutor. Los alumnos menores de edad que cursen la etapa de Enseñanza Secundaria Obligatoria deberán salir del Centro acompañados por sus padres, madres o representantes legales.
4. Los alumnos mayores de edad y los menores de edad que cursen Bachillerato, mediante el uso de una autorización específica firmada por sus padres, madres o representantes legales, podrán salir del Instituto durante el recreo.
5. Los alumnos no podrán permanecer en los servicios durante los periodos lectivos y los recreos ni realizar cualquier otro tipo de actividad incompatible con el uso normal al que están destinados. El personal docente y no docente, especialmente el profesor de guardia, velará por el cumplimiento de esta norma.
6. Los alumnos no podrán permanecer o deambular por los vestíbulos o los pasillos durante el transcurso del horario lectivo, a menos que la actividad docente que lleven a cabo así lo exija.
7. Durante el recreo no se podrá permanecer en las aulas. El profesor que imparta clase en la hora anterior al recreo cerrará el aula comprobando que se quede vacía y la luz apagada. No obstante, en los días de fuerte inclemencia meteorológica o en épocas de concentración de realización de pruebas objetivas comprensivas de contenidos (exámenes), Jefatura de Estudios podrá autorizar la permanencia de alumnos en las aulas de referencia.
8. Cuando un alumno se incorpore a clase después de la entrada del profesor, éste le amonestará verbalmente y anotará el retraso en el parte de aula. Siempre se

- permitirá la entrada del alumno al aula, salvo en casos muy concretos, como exámenes que hayan empezado.
9. Si un alumno acumula faltas de puntualidad, el tutor deberá ponerlo en conocimiento de los padres y tomar las medidas correctoras oportunas.
 10. La justificación de las faltas de asistencia a clase deberá hacerse por escrito, en el impreso correspondiente que el Centro entrega a cada alumno a principio de curso. En dicho impreso se explicarán los motivos de la ausencia y deberá ir firmado por los padres, madres o representantes legales del alumno. Los justificantes se entregarán al tutor a la mayor brevedad posible. Se consideran faltas injustificadas de asistencia a clase o de puntualidad de un alumno o alumna las que no sean excusadas de forma escrita por sus representantes legales, en las condiciones que se establezcan en nuestro Reglamento de Régimen Interior y normas de organización y funcionamiento.
 11. Los profesores anotarán las faltas de asistencia tanto en el parte de clase como en el programa SAUCE.
 12. Si faltase algún profesor el grupo permanecerá en su aula en silencio, esperando al profesor de guardia, que se encargará de atenderle y encomendarle las tareas oportunas. Si el delegado del grupo, tras una razonable espera, comprueba que el profesor de guardia no llega, se dirigirá a la sala de profesores o a Jefatura de Estudios a reclamar su presencia. Éste pasará lista, atenderá al grupo y velará por el mantenimiento del orden.
 13. El consumo, venta y distribución de tabaco está prohibido en todo el recinto escolar, incluidos los patios, para cualquier miembro de la comunidad educativa o persona que se encuentre en el centro.
 14. El consumo, venta y distribución de bebidas alcohólicas o drogas está prohibido en el instituto.
 15. Está prohibido colocar en el Centro o distribuir entre los alumnos carteles, invitaciones o cualquier tipo de publicidad en que se mencionen bebidas alcohólicas, sus marcas, empresas productoras, establecimientos o eventos en los que se consuma alcohol.
 16. Está prohibida la exhibición de símbolos, emblemas o leyendas que impliquen incitación a la violencia, cualquiera que sea su soporte (vestuario, carteles,...)
 17. Los particulares, asociaciones, instituciones que deseen colocar en los tabloneros de anuncios del centro carteles, avisos o fotografías deberán solicitar el correspondiente permiso a la Dirección del Centro.

18. El cuidado y conservación de las instalaciones y materiales del centro son responsabilidad de todos los miembros de la comunidad educativa y todos se preocuparán de mantener la limpieza y el orden.
19. Asimismo, antes de empezar el horario lectivo, la Dirección del Centro se reunirá con los nuevos profesores destinados al Centro para proporcionarles información de las normas de organización y funcionamiento.
20. Queda terminantemente prohibido el uso de dispositivos móviles, relojes Smartwatch y cualquier otro dispositivo electrónico que permita la grabación o difusión de imágenes y sonido, salvo debida autorización del profesor responsable.
21. El uso de los dispositivos señalados en el apartado anterior en la realización de pruebas objetivas comprensivas de contenidos objeto de calificación, puede llevar aparejado la anulación de las mismas o incluso su calificación negativa en función de lo establecido en la Programación Docente del profesor responsable de la realización de dicha prueba.

PROCEDIMIENTO EN CASO DE USO NO AUTORIZADO DEL MÓVIL

En el supuesto de ser utilizado sin permiso expreso del profesor, el procedimiento será el siguiente:

Primer apercibimiento: Se requisará el móvil al alumno/a y se depositará en Jefatura de Estudios. El dispositivo no se devolverá hasta el final de la jornada. El alumno/a será objeto de un apercibimiento por escrito como conducta contraria a las normas de convivencia del Centro.

Segundo apercibimiento: Se requisará el móvil al alumno/a y se depositará en Jefatura de Estudios. El dispositivo no se devolverá hasta el final de la jornada. El alumno/a será objeto de un apercibimiento por escrito como conducta contraria a las normas de convivencia del Centro.

Tercer apercibimiento: Se requisará el móvil al alumno/a y se depositará en Jefatura de Estudios. El dispositivo no se devolverá hasta el final de la jornada y deberá ser recogido por un padre, madre o representante legal. El alumno/a será objeto de un apercibimiento por escrito como conducta gravemente perjudicial para la convivencia del Centro.

*Rogamos encarecidamente vuestro apoyo y colaboración para el cumplimiento de esta norma. Os recordamos que, en caso de emergencia o siempre que exista un motivo justificado por el que debáis contactar con vuestro hijo o hija durante el horario lectivo, podéis hacerlo mediante el teléfono del instituto: **985 67 87 98**, a través de los conserjes o de las Jefas de Estudios.*



GOBIERNO DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS

CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN Y CIENCIA

Jaime Alberti, 8 – 33900 Ciaño – Langreo
Tfno.: 985678798 Fax: 985678151
E-mail: laquinta@educastur.org
CIF: S3300021G

CRITERIOS DE PROMOCIÓN Y TITULACIÓN EN BACHILLERATO

PROMOCIÓN EN BACHILLERATO.

El profesorado de cada materia decidirá si el alumno o la alumna ha logrado los objetivos y ha alcanzado el adecuado grado de adquisición de las competencias correspondientes. Dicha decisión se adoptará tanto en la evaluación final ordinaria como, en su caso, en la extraordinaria.

En la evaluación ordinaria al igual que en la evaluación extraordinaria, los alumnos y las alumnas promocionarán de primero a segundo de Bachillerato cuando hayan superado las materias cursadas o tengan evaluación negativa en dos materias como máximo. En todo caso, deberán matricularse en segundo curso de las materias pendientes de primero.

Los alumnos y las alumnas que al término del segundo curso tuvieran evaluación negativa en algunas materias podrán matricularse de ellas sin necesidad de cursar de nuevo las materias superadas o podrán optar, asimismo, por repetir el curso completo.

TITULACIÓN EN BACHILLERATO.

Para obtener el título de Bachiller será necesaria la evaluación positiva en todas las materias de los dos cursos de Bachillerato.

Excepcionalmente, el equipo docente podrá decidir de forma colegiada, por mayoría de votos del profesorado que imparta docencia al alumno o la alumna, la obtención del título de Bachiller por un alumno o una alumna que haya superado todas las materias salvo una, siempre que se cumplan además todas las condiciones siguientes:

- a) Que el equipo docente considere que el alumno o la alumna ha alcanzado los objetivos y competencias vinculados a ese título.
- b) Que no se haya producido una inasistencia continuada y no justificada por parte del alumno o de la alumna en la materia.
- c) Que el alumno o la alumna se haya presentado a las pruebas y realizado las actividades necesarias para su evaluación, incluidas las de la convocatoria extraordinaria.
- d) Que la media aritmética de las calificaciones obtenidas en todas las materias de la etapa sea igual o superior a cinco. En este caso, a efectos del cálculo de la calificación final de la etapa, se considerará la nota numérica obtenida en la materia no superada.

El título de Bachiller será único y se expedirá con expresión de la modalidad cursada y de la nota media obtenida, que se hallará calculando la media aritmética de las calificaciones de todas las materias cursadas, redondeada a la centésima.



GOBIERNO DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS

CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN Y CIENCIA

IES LA QUINTANA

Jaime Alberti, 8 - 33900 Ciaño - Langreo

Tfno.: 985678798 Fax: 985678151

E-mail: laquinta@educastur.es

CIF: S3300021G

ACTIVIDADES Y PROYECTOS DESARROLLADOS POR EL CENTRO

PROGRAMAS Y PROYECTOS DEL CENTRO.

- PROGRAMA DE EDUCACIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD
- PROYECTO DE IGUALDAD Y EQUIDAD
- PROYECTO “VÍNCULO”
- RED DE ESCUELAS POR LA CIRCULARIDAD (COGERSA)
- PLAN DE BIENESTAR EMOCIONAL DEL ALUMNADO
- PLAN DE DIGITALIZACIÓN
- PROYECTO CORO DEL IES LA QUINTANA “QUINCANTA”

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES. ENTRE OTRAS:

- ACTIVIDADES DEPORTIVAS: DESCENSO DEL SELLA, MULTIASENTURA, PÁDEL SURF...
- SALIDAS A CONCIERTOS, AL TEATRO Y AL CINE
- DÍA DEL LIBRO
- VISITAS A MUSEOS, ACUARIO, RUTA DE LOS DINOSAURIOS...
- PROGRAMAS DE INMERSIÓN LINGÜÍSTICA EN INGLÉS
- SEMANA DE LA CIENCIA
- TORNEO PROYECTO STEM
- SEMANA DEL CINE ESPIRITUAL
- CONCURSOS DE DECORACIÓN NAVIDEÑA, DE CARNAVAL...
- DESAYUNO SALUDABLE
- VIDEOCONFERENCIA CON EL EJÉRCITO ESPAÑOL EN LA ANTÁRTIDA
- SALIDA AL CENTRO DE ORIENTACIÓN FAMILIAR
- SALIDAS Y CHARLAS DE ORIENTACIÓN UNIVERSITARIA
- VIAJE DE ESTUDIOS
- CEREMONIAS DE GRADUACIÓN
- OTRAS ACTIVIDADES Y SALIDAS ORGANIZADAS POR LOS DISTINTOS DEPARTAMENTOS DOCENTES



IES LA QUINTANA

Jaime Alberti, 8 – 33900 Ciaño – Langreo
Tfno.: 985 678 798. Fax: 985 678 151
E-mail: laquinta@educastur.es
CIF: S3300021G

FUNCIONES DEL TUTOR

El profesor tutor ejercerá las siguientes funciones:

- a) Participar en el desarrollo del plan de acción tutorial y en las actividades de orientación, bajo la coordinación de jefatura de estudios y en colaboración con el departamento de orientación.
- b) Coordinar el proceso de evaluación del alumnado de su grupo.
- c) Organizar y presidir las reuniones del equipo docente y las sesiones de evaluación de su grupo.
- d) Facilitar la integración del alumnado en el grupo y fomentar su participación en las actividades del instituto.
- e) Orientar y asesorar a sus alumnos/as sobre sus posibilidades académicas y profesionales.
- f) Colaborar con el departamento de orientación del instituto en los términos que establezca la jefatura de estudios.
- g) Encauzar las demandas e inquietudes de los alumnos/as y mediar, en colaboración con el delegado y subdelegado del grupo, ante el resto del profesorado y el equipo directivo en los problemas que se planteen.
- h) Coordinar las actividades complementarias para el alumnado del grupo.
- i) Informar a los padres, profesorado y alumnado del grupo de todo aquello que les concierna, en relación con las actividades docentes y complementarias y con el rendimiento académico.
- j) Facilitar la cooperación educativa entre los profesores y padres de los alumnos.

ORIENTACIONES PARA AYUDAR A SU HIJO/A EN LOS ESTUDIOS

- Procure que su hijo/a lleve una vida ordenada y que descanse el tiempo necesario.
- Proporcionele un espacio de estudio con temperatura e iluminación adecuadas y lejos de elementos y dispositivos que puedan causar distracción o interrupciones: televisión, teléfono móvil...
- Aconséjele sobre la organización y planificación en los estudios. En Ed. Secundaria se recomienda dedicar entre 90 minutos y dos horas diarias al estudio y realización de deberes.
- Antes de buscar ayuda para su hijo/a en los estudios (profesor particular, academia...) analice si se esfuerza lo suficiente y valore sus problemas concretos.
- Ofrezcale su colaboración, pero no haga nada que él pueda hacer solo. Los estudios son responsabilidad de su hijo/a.
- Motívele elogiando sus esfuerzos, valorando sus cualidades personales (todos tenemos alguna) y aceptando sin desánimo sus limitaciones y defectos. Propóngale metas y esfuerzos posibles y realistas.
- No oculte información que deba conocer el tutor/a. Analice y valore la información que este a su vez le proporciona sobre su hijo o hija. A menudo el comportamiento de un adolescente en casa no tiene nada que ver con el que muestra en el instituto.
- Trate a cada hijo con iguales normas, pero valorando sus diferentes formas de ser.
- No compare nunca sus éxitos y fracasos con los de otras personas o familiares.
- Preocúpese por él o por ella como persona, no solo como estudiante.
- Critique o corrija sus fallos y errores concretos, pero nunca desvalorice su persona. Por ejemplo, es mejor decirle “tu cuarto está muy desordenado”, que “eres un auténtico desastre”.
- Evite proyectar sobre su hijo o su hija sus propios temores y ansiedades. No intente compensar sus fracasos vitales con los éxitos de su hijo/a.
- Respete las decisiones que tome su hijo/a tras haberle consultado.
- Oriéntele, pero evite imponerse en cada una de las opciones que se irán presentando a lo largo de su vida académica.
- Mantenga una visión positiva de la vida, de las personas en general y de su hijo o hija en particular. No olvide que el tipo de aprendizaje más potente es aquel que nos llega a través del modelo de las personas que apreciamos.

ORIENTACIONES PARA PADRES/MADRES SOBRE EL USO DE INTERNET

1. Debemos animar a nuestros hijos en el uso de esta herramienta, pero no en el abuso. Limite las horas que sus hijos dedican a estar frente al ordenador o conectados a Internet, también a través de dispositivos móviles: teléfono, tablet...
2. En lo posible, ubique el ordenador en un lugar de la casa de uso familiar y no en habitaciones individuales, para poder tener acceso a ver lo que se hace en cada momento.
3. Internet no dispone de control de contenidos. Muchos sólo son aptos para personas con una adecuada formación. Existen programas que filtran el acceso a determinados contenidos. Si considera que su hijo no está preparado para entender esos contenidos, utilice estos programas. No escatimemos costes en la educación de nuestros hijos.
4. Internet también ofrece riesgos. El fraude y la provocación sexual son los principales riesgos a los que sus hijos se pueden enfrentar. Insístales en que no deben proporcionar datos personales, ni nombre, ni direcciones, ni horario de colegio. No debe establecer citas reales con nadie sin su conocimiento.
5. Alerte a su hijo del riesgo de intimar por Internet con personas desconocidas. La mayoría de las veces, dista mucho de lo que se dice ser a lo que realmente se es.
6. Si su hijo le informa de contenidos que le han hecho sentir incómodo (tipo sexual), déle la importancia que realmente tiene y denúncielo. Esté pendiente de cambios en las actitudes de sus hijos, que podrían indicar que están siendo víctimas.
7. Bajo avisos y contratos poco claros para un menor, en ocasiones se cambia la conexión a otros números con un incremento alarmante de la facturación telefónica. Conciencie a su hijo de que no debe acceder a esos contenidos y del peligro que supone.
8. No permita que su hijo efectúe él solo compras a través de Internet. Supervise Ud. las compras.
9. Eduque a su hijo sobre las consecuencias negativas de vulnerar las leyes. El que “muchas gente lo haga” no implica que sea legal. La piratería digital y otros delitos como el ciberacoso, tienen como mejor solución la educación del ciudadano.
- 10. Recuerde que, mientras su hijo sea menor de edad, Ud. es el responsable no sólo de su seguridad sino también de su comportamiento.**

¿Cómo te ha ido el día?

Una guía para abordar la salud mental y emocional
de nuestros hijos e hijas



Save the Children

Créditos

Autores:

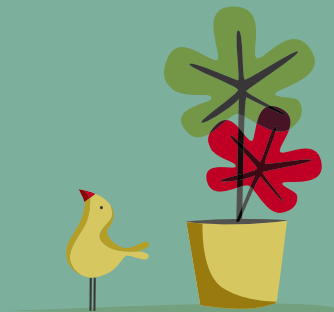
Mercedes Bermejo Boixareu
José Antonio Luengo Latorre
Paloma García Berrocal

Ilustradora:

Maruta Tutticonfetti

Edita:

Save the Children
Julio, 2022



Como madres y padres nos preocupa mucho la salud de nuestros hijos e hijas. Queremos que crezcan en entornos saludables, cuidamos de su alimentación, les abrigamos cuando llega el frío o acudimos al médico si enferman. Pero, ¿estamos cuidando también de su salud mental y emocional?

Cuidar de su salud mental es tan importante como cuidar de su bienestar físico si queremos contribuir a un desarrollo adecuado. La infancia y la adolescencia son etapas claves donde se producen muchos cambios que se verán reflejados en su vida adulta. Niños y niñas aprenden a tener más autonomía, se producen las primeras vivencias afectivas-sociales y se forman el concepto sobre lo que les rodea y sobre sí mismos.

No siempre podremos evitar que se enfrenten a situaciones difíciles y que vivan momentos que les afecten. Por ello, como madres y padres, es imprescindible que les ayudemos proporcionándoles entornos seguros donde la comunicación, el respeto, la confianza y las relaciones afectivas sean una base sólida. Debemos ofrecerles las herramientas necesarias para afrontar las dificultades y enseñarles a pedir ayuda si lo necesitan.

Con esta guía pretendemos, de manera sencilla, que madres y padres podáis comprender qué preocupa a vuestros hijos e hijas y dotaros de recursos prácticos que os ayuden a abordar la cuestión de la salud mental actuando de una forma respetuosa y positiva.

1. Cuidar



La educación, siempre en positivo

Presta atención a todas sus emociones y a cómo las expresa. Procura escuchar siempre antes de hablar o dar consejos. Cuando hables, hazlo con respeto y trata de comprender lo que le pasa. Muéstrale confianza, amor y apoyo. Reflexiona y trata los posibles conflictos con paciencia. Busca siempre los mejores momentos para conversar, evitando las situaciones tensas. A veces es mejor esperar que tomar una decisión precipitada. Lo importante es buscar juntos posibles salidas y soluciones a las situaciones difíciles.

Un estilo de vida saludable

Anima a tu hijo o hija a que haga ejercicio y deporte de manera frecuente. Cuida de que tenga suficientes horas de sueño y descansa adecuadamente. Incorpora en su dieta alimentos saludables como la verdura y la fruta. Para cualquier duda al respecto, puedes consultar en tu centro médico. Y no olvides dar ejemplo cuidando tu propia alimentación, el sueño y tu actividad física.

Dedica tiempo a tus hijos

Busca tiempos de calidad y espacios para el juego, el cine, las actividades al aire libre, la lectura de cuentos o la conversación sobre libros, según la edad de tu hijo o tu hija. Realiza cualquier actividad que pueda ser divertida para ellos y que os permita compartir tiempo y experiencias en familia.

El sentido de pertenencia, la vida social y el fomento de la solidaridad

Hazle sentir que es un miembro importante de la familia, escucha sus opiniones y tenlas en cuenta a la hora de tomar decisiones. Facilita que se relacione con los compañeros del centro educativo, amigos del barrio y otros entornos de referencia. Explícale que ayudar a los demás es una manera de involucrarse y de relacionarse que puede fortalecer su autoestima y ayudarle a fomentar su empatía y sensibilidad.

Establece rutinas y hábitos. También límites. Y regula el uso de las tecnologías

Las rutinas ayudan a organizarse y proporcionan seguridad y estabilidad. Es fundamental proponer, acordar y mantener normas claras de convivencia, coherentes y hechas desde el respeto, porque esto contribuye a que niños y niñas se sientan cuidados y protegidos. También educales en el uso responsable de internet, las redes sociales y los videojuegos, y recuerda que lo que nosotras y nosotros hacemos es especialmente importante para generar buenos hábitos.

Ayúdale a reconocer y hablar de sus emociones

Nuestros hijos e hijas también sienten miedo, rabia o alegría y no saben por qué. Es importante hablar con ellos para identificar qué sienten y así poder aprender a gestionarlo de la manera más adecuada. Puedes explicarle que no hay emociones buenas o malas, correctas o incorrectas, lógicas o ilógicas. Simplemente están ahí para avisarnos de que algo sucede. Afrontar las situaciones que generan emociones desagradables y disfrutar de aquellas agradables son aprendizajes fundamentales para la vida.

Ayúdales a nombrar sus emociones y sentimientos. Intenta hacerlo de manera natural, no forzando la situación. Busca el momento y el mejor lugar. Escúchale y evita los juicios de valor. Todo lo que siente es válido y necesita ser escuchado y comprendido. No le quites importancia a lo que siente e intenta ponerte en su lugar. Anímale a que pida ayuda siempre que lo necesite y a compartir contigo aquello que le preocupe. Cuéntales tú también cómo te sientes.

En la guía **«Aprender a educar. El reto de la educación en positivo»** podrás encontrar ejemplos sencillos que te ayudarán a poner estos consejos en práctica.

Aquí puedes
descargar la guía





2. Detectar

A veces, nuestros hijos e hijas no son capaces de expresar lo que les ocurre o les preocupa. Por ello, es fundamental, sin obsesionarnos, estar atentas y atentos a aquellos posibles síntomas o indicadores que nos alerten de que algo está sucediendo.

Obsérvalos en su día a día, sin agobiarles ni invadir su espacio ni intimidad, y sin presionarles para que te cuenten constantemente cómo se encuentran.

No te alarmes si observas que tu hijo o hija experimenta uno o más de los síntomas que describiremos a continuación. Esto no tiene por qué significar que vaya a desarrollar un desorden emocional o problema de salud mental. Estos indicadores no son determinantes por sí solos, es decir, también influyen otros factores como la intensidad y frecuencia de dichos comportamientos, si son prolongados en el tiempo, o si dificultan su vida diaria y la de la familia.

Señales físicas

- Sufre a menudo alteraciones del sueño (duerme mucho o muy poco, se despierta por la noche, tiene pesadillas, tiene sueño durante el día, etc.).
- Muestra más cansancio de lo habitual, está triste o con falta de ánimo.
- Han cambiado sus hábitos de alimentación (tiene menos apetito, ha perdido o ganado mucho peso, etc.).
- Con frecuencia se queja de molestias físicas, como dolores de cabeza, de tripa o musculares, que, en principio, no obedecen a ninguna enfermedad física.

Señales de comportamiento

- Descuida su imagen (viste de cualquier manera, no le importa su aspecto, etc.) o su higiene personal.
- Experimenta cambios frecuentes y bruscos de humor (llora de manera repentina, tiene ansiedad o mal humor, está irritable, etc.).
- Pasa mucho tiempo en soledad o evita salir con sus amigos y amigas. No quiere ir al colegio o al instituto, o estar en lugares con mucha gente.
- Pierde el interés por actividades que antes le gustaban o le resultaban estimulantes.
- Esconde su cuerpo (viste con ropa muy ancha, lleva manga larga en días de calor, etc.).
- Tiene más heridas de lo habitual (lo que te puede hacer sospechar de que se esté causando lesiones).

Señales cognitivas

- Habla mal de sí mismo («no sé hacer nada», «yo no valgo», etc.) o se siente inferior a los demás.
- Sus pensamientos son más pesimistas, catastróficos o anticipatorios (sobre hechos o situaciones complejas que aún no han ocurrido).
- Tiene una preocupación excesiva por su aspecto físico, en especial por el aumento de peso (se refiere con frecuencia a la necesidad de hacer dieta o ejercicio físico).
- Le cuesta más concentrarse, planificarse, prestar atención o ha bajado su rendimiento escolar.
- Piensa frecuentemente sobre cómo hacerse daño o sobre la muerte.
- Comenta más de lo habitual sus preocupaciones, inquietudes, miedos, etc.

Señales emocionales

- Tiene ansiedad constante (incertidumbre por el presente y el futuro) y muestra miedos irracionales y mayor inseguridad.
- Tiene dificultades para controlar sus emociones como la ira o la agresividad.
- Aumenta su negatividad ante situaciones del día a día o de la vida en general.
- Ir al colegio o al instituto le pone más nervioso de lo habitual.
- Muestra apatía, no le interesa casi nada.
- Hace comentarios negativos de sí mismo (se siente inútil, se echa la culpa de todo, etc.).

3. Actuar



Mantén la calma, habla con tranquilidad y, sobre todo, escucha

Tener una actitud tranquila y sosegada les ayuda a sentirse comprendidos. Además, les transmite calma, seguridad y confianza. Es importante hablar con nuestros hijos e hijas de cómo se sienten y qué les preocupa para ayudarles a entender que les está pasando. Nos necesitan para poder aprender a controlar y afrontar sus emociones. Para ello, puedes recurrir al ejemplo de una persona cercana o de una serie, una película o un juego. También, preguntas abiertas del tipo «¿cómo te sientes?» ayudan a comenzar la conversación.

Escucha con atención y da valor a sus emociones: tienen derecho a sentirse como se sienten. Genera confianza y permítele expresarse con tranquilidad. No juzgues. Aunque pueda ser tentador, evita decirle que las cosas que le preocupan ahora no importan a largo plazo. En estos momentos, lo que necesitan es sentirse escuchados y comprendidos. Para ellos y ellas estas emociones son reales y muy importantes.

El apoyo incondicional y compartir tus experiencias

Procura hacerles sentir seguros. Demuestra a tu hijo o hija que puede contar contigo siempre que lo necesite. Mantén actitud de escucha y disponibilidad cuando intente iniciar una conversación. Ayúdales a buscar posibles soluciones a sus preocupaciones e inquietudes. Comparte algunas de las tuyas para demostrar que es normal sentir inseguridad o miedo en ocasiones. No se trata de dar lecciones, sino de explicar cómo hiciste tú frente a esas situaciones difíciles, si pediste ayuda y a quién o qué soluciones buscaste.

Comparte tus preocupaciones

Habla con los y las profesionales del centro educativo, de las actividades extraescolares o de las deportivas o de ocio para poder contrastar la información sobre lo que te ha contado tu hijo o hija o has podido detectar. Puedes solicitar también ayuda e información a los departamentos de Orientación Educativa, Psicopedagogía o a los miembros del equipo directivo de su centro educativo. Para situaciones específicas, también puedes contactar con el Servicio de Inspección Educativa.

Pide ayuda profesional

Si detectas cambios de comportamiento y actitud significativos, es importante que acudas a especialistas de la salud para que valoren la situación. Consulta en tu centro médico de Atención Primaria si fuere necesaria la posible derivación a otros especialistas en salud mental. Contempla también, si fuere necesario, consultar a los servicios sociales u otros recursos de tu zona. Cuanto mejor sea la coordinación entre la familia y los profesionales, más efectiva será la intervención. Sigue sus indicaciones y recomendaciones para dar la mejor respuesta a las necesidades de tu hijo o hija.

Contribuye a eliminar los prejuicios

Explica a tu hijo o hija que recibir ayuda psicológica especializada o ir a una consulta psiquiátrica es algo normal y que estos profesionales están para ayudarle. Profundiza en la importancia de no sentir vergüenza o temor a la hora solicitar ayuda en caso de necesidad. Todos y todas necesitamos ayuda alguna vez.



Atención ciudadana



Confederación Salud Mental España

Servicios gratuitos de carácter informativo y orientador sobre salud mental.



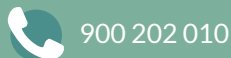
OSAKIDETZA

Atención de emergencias ante situaciones de riesgo inminente o tentativas de suicidio. Dispone de psicólogos especialistas.



Fundación ANAR

Apoyo y asesoramiento inmediato, telefónico y gratuito para niños, niñas y adolescentes sobre todo tipo de problemas.



Federación de Euskadi de Asociaciones de Familiares y Personas con Enfermedad Mental



Teléfono de la Esperanza

Ofrece apoyo 24 horas de forma urgente, gratuita, anónima y especializada a situaciones de crisis emocionales.





[illegible]