

## ORIENTACIONES PARA LLEVAR MEJOR EL CONFINAMIENTO



**¡QUÉDATE EN CASA!**

**ENTRE TODOS**

**LO CONSEGUIREMOS**

**PENSAMIENTOS PARA COMPARTIR con vuestros hijos y/o hijas.:**

### **✚ Hacerles saber que esta batalla la ganaremos entre todos**

Tenemos que hacerles partícipes de que esta batalla es cosa de todos, hacerles sentir que ellos son una parte imprescindible para conseguir ganarla, que sientan que forman parte de algo colectivo y trascendente, por ejemplo participando cada día en el aplauso compartido a los sanitarios,... reconociendo su esfuerzo al permanecer en casa,....

### **✚ Intentar mantener la calma y una comunicación fluida**

Si estamos bien, mantenemos la calma, promovemos una comunicación afectiva en casa, procurando mantener las rutinas y horarios habituales, todo será más llevadero".

### **✚ Ser positivo**

Las circunstancias nos han ofrecido la oportunidad de pasar más tiempo en familia. Aprovechemos para hacer aquello para lo que nunca hemos tenido tiempo: hablar, jugar, cocinar juntos, contar anécdotas, ver una peli, interesarnos por sus aficiones, canciones favoritas, intereses...

Aprovechemos esta oportunidad para acercarnos y conocernos mejor".

### **✚ Manejar el aburrimiento y el hastío**

Es posible que notemos el cansancio o el hastío por no poder salir a la calle, tras dos semanas en casa por el estado de alarma. No nos desesperemos si dicen que se aburren. Aunque no lo parezca, **el aburrimiento es el verdadero motor del aprendizaje**, la autoconciencia y el contacto íntimo con uno mismo. Aburrirse estimula la mente, es buen momento de hablar con nosotros mismos.

## PAUTAS:

- Es fundamental  **pactar la organización** de estos días, entre todos, con cierta flexibilidad. Cada familia deberá hacerlo según sus posibilidades.
- Horario de estudio : alumnos y padres deben acordar el tiempo de estudio, procurando establecer los espacios y tiempos.
- Reparto de las tareas Domésticas. algunas se pueden hacer en familia, cocinar...

## IDEAS PARA PONER EN PRÁCTICA ESTAS SEMANAS

- ↪ Actividades físicas compartidas en familia, como bailar siguiendo coreografías o tablas de ejercicios.
- ↪ LEER. A veces solos, a veces con los padres o hermanos.



En grupo es más divertido, leer unos a otros, teatralizando, leer cómics... También hay libros virtuales

- ↪ Actividades culturales como visitas virtuales a museos (al Prado, Louvre, Vaticano, British, Metropolitan, Hermitage ), ver películas, teatro, documentales, escuchando también cuáles son sus intereses.
- ↪ Fomentar la creatividad y aprovechar este tiempo para hacer actividades artísticas: pintura, manualidades, recuperar viejos juegos de mesa o de cartas,...
- ↪ Actividades de relajación.



**TOCA SER RESPONSABLES**

**¡SER VALIENTES!**