|  |
| --- |
| **C.P.I. VAL DE LA ATALAYA**  **C/ Río Jalón s/n**  **50430 María de Huerva.**  **Telf. 976124549**  **Web: www.catedu.es/ceipmariadehuerva2** |



**Departamento de Educación,**

**Cultura y Deporte.**

Ante las circunstancias que estamos viviendo, el equipo de orientación del CPI Val de la Atalaya quiere hacer llegar estas orientaciones a las familias de los alumnos secundaria para que os ayuden a llevar mejor esta difícil situación:

* Transmitir tranquilidad y la mayor normalidad posible en relación a la situación que se está viviendo. Explicarles de una forma adecuada a su edad la situación para que la entiendan y estén tranquilos. No ignorar sus miedos o dudas, respondiendo a sus preguntas y corrigiendo la información errónea que puedan tener.
* Es adecuado hablar sobre lo que está ocurriendo, saber cómo se sienten, hablar sobre la información que llega a través de las redes sociales y desmentir aquella que sea falsa y les puede generar ansiedad y miedo. Buscar temas de conversación diferentes, para que este tema no monopolice este momento.
* Aceptar cualquier emoción y acogerla, dejarles expresarse y mostrarles comprensión. Intentar vivir el presente y evitar el “lo que va a pasar es...”.
* Buscar el lado positivo a la situación: pasar más tiempo juntos, convivir, compartir, hacer cosas que normalmente no podemos hacer...
* Mantener las rutinas y horarios habituales en cuanto a sueño, comidas e higiene. Puede haber algo más de flexibilidad en cuanto a horarios, pero procurad que se mantengan en la medida de lo posible.
* Establecer una rutina similar a la que tienen cuando van al centro escolar. Recordarles que no estamos de vacaciones y que hay que seguir, en la medida de lo posible, con las actividades escolares.
* Se deben dedicar las mañanas al trabajo escolar, en un lugar cómodo, iluminado y donde tengan el material necesario. Recordarles que los profesores les mandarán tareas y les ayudarán de forma virtual durante estos días. Alternar las tareas y el estudio con descansos, uno breve cada hora y uno largo a mitad mañana. Dedicad este descanso más largo para almorzar, moverse, relajarse...
* Para trabajar no necesitan el móvil, sino el ordenador. Conviene supervisar que no usan las redes sociales mientras trabajan. La forma de comunicación durante estos días con sus amigos y compañeros, para aquellos que tengan móvil, será a través de éste. Eso no significa que lo hagan sin supervisión; lo harán en períodos de tiempo limitados y siempre después de haber cumplido con sus obligaciones.
* Distinguir los días lectivos de los fines de semana. Intentad hacer actividades diferentes.
* Si el tiempo lo permite y tenéis jardín o terraza, salir y jugar o hacer algo de ejercicio al aire libre.
* Podéis aprovechar también algún momento del día para hacer alguna pequeña relajación, respirando despacio, con música tranquila...
* Favorecer que colaboren en las tareas de casa: poner y quitar la mesa, recoger sus cosas, poner la ropa sucia en la cesta, poner la lavadora o el lavavajillas, ayudar con la limpieza...
* Las tardes podéis dedicarlas a actividades lúdicas como:
* Jugar en familia.
* Preparar juntos recetas de cocina.
* Hacer manualidades o dibujos.
* Lectura.
* Bailes, ejercicio físico.
* Ver películas juntos.
* Juegos de tablet, ordenador o consolas, procurando que sean adecuados a la edad y limitando el tiempo de uso.