

RECOMENDACIONES FAMILIAS Y ALUMNOS

INTERNACIONAL
ARAVACA



**TODOS LOS
CURSOS**

RECOMENDACIONES PARA FAMILIAS Y ALUMNOS

Índice

- 1.- Recomendaciones para las familias. *En la guía de Educación online de Pre-school y 1º-4º Epo podrás ver más recursos adaptados a esas edades.
- 2.- Recomendaciones para nuestros alumnos mayores.

1. RECOMENDACIONES PARA LAS FAMILIAS.

Queremos apoyarte desde el colegio para que puedas vivir este momento de la mejor forma posible.

Son muchos los consejos que estarás recibiendo estos días y las cosas que estarás aprendiendo de la experiencia.

Solo queremos ayudarte con unas recomendaciones y con un mensaje que te lanzamos desde tu colegio IA **"NO ESTÁIS SOLOS"**

Aunque estés centrado en atender a tus hijos y a tu trabajo habitual, queremos que recordéis que como padres también es la primera vez que os encontráis ante una situación de crisis como ésta, así que sé indulgente también contigo mismo si en algún momento crees que no manejas la situación tan bien como te gustaría.

¡SÉ FLEXIBLE!



<https://www.youtube.com/watch?v=IXTuFeTdX8I>

En este fragmento de la película Kung Fu Panda podemos aprender sobre la importancia de creer y tener fe en que las cosas pasarán y tendrán solución.

RECOMENDACIONES PARA FAMILIAS Y ALUMNOS

INTERNACIONAL
ARAVACA



1. INFORMA A TUS HIJOS

Explícale la situación al niño según su edad y nivel madurativo. Puedes encontrar algunas recomendaciones sobre cómo informarles por el Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid [recomendaciones psicológicas para explicar a los niños y niñas el brote de Coronavirus](#).

Protégelos de la sobreinformación, y sobre todo de los bulos o la alarma social injustificada. Aborda con él sus preocupaciones e intenta que no estén recibiendo constantemente información del estado del COVID-19 por medio de las noticias, oyéndote hablar por teléfono...

Asegúrate que tiene claro que no es su salud la que corre riesgo, sino que tiene que tomar las medidas preventivas y quedarse en casa para cuidar a las personas mayores y a las que están enfermas. Quedándose en casa ayuda a las personas que trabajan en los hospitales a hacer su trabajo, ¡que sean muy conscientes de su importante labor! Recuérdales a diario que seguro que gracias a que están en casa hay mucha menos gente enfermando.

2. AYÚDALES A EXPRESAR EMOCIONES

Los adolescentes y preadolescentes pueden expresar su malestar de distintas formas: nerviosismo, ansiedad, pesadillas, cambios de humor... Pregúntales cómo se sienten y mantén una escucha activa y actitud de comprensión, sin quitarle importancia a sus preocupaciones. Puedes enseñarles estrategias de relajación.

3. KEEP CALM!

Apórtales un clima de calma y cariño. Los adolescentes y preadolescentes aprenden de nosotros a lidiar con las emociones que les perturban, y seguramente necesiten más de tu atención, tu tiempo y tu cariño. Para poder mostrarte emocionalmente disponible necesitarás también tu espacio, con lo que trata de establecer turnos con tu pareja u otro adulto responsable si es posible.

En condiciones de estrés y más aún confinados en casa es posible que se muestren más exigentes, o que los enfados se hagan más difíciles de controlar. Igual es el momento de ser algo más tolerantes con algunas de las conductas que normalmente no les permitiríamos sin olvidarnos de las normas y límites básicos.



RECOMENDACIONES PARA FAMILIAS Y ALUMNOS

INTERNACIONAL
ARAVACA



4. REDISEÑA TU CASA

Conviene delimitar los espacios. Además, si contamos con estancias diferentes puede ser una forma de encontrar momentos para nosotros/as mismos/as cuando sea necesario calmarse o trabajar sin ser interrumpido.

5. TAREAS DE CASA PARA TODOS

Trabajar juntos compartiendo metas comunes es una de las mejores formas de establecer y profundizar en los lazos familiares.

Esto, además favorece la responsabilidad de vuestros hijos e hijas al ocuparse de tareas cotidianas que implican una meta común.



6. HORARIOS Y RUTINAS



La planificación de rutinas diarias ayuda a prevenir los conflictos que pueden surgir.

Es importante establecer entre todos un horario de lunes a viernes y de fin de semana con la hora de levantarse, acostarse, tiempo de ocio, tiempo y uso de móvil (también los padres, démos ejemplo), videojuegos, tablet, ejercicio físico, etc.

No podemos olvidarnos de mantener los hábitos que teníamos: asearse por las mañanas, cambiarse de ropa y dejar el pijama sólo para dormir, mantener una alimentación lo más sana posible, etc.

Estar en casa de forma continua puede derivar en dejar de prestar atención a ciertos hábitos que antes llevábamos a cabo: lavarse por la mañana, cambiarse de ropa y dejar el pijama sólo para dormir, rutinas de trabajo, ejercicio y descanso, mantener una alimentación lo más sana posible.

Los momentos de descanso podemos intentar hacerlos en sitios diferentes a los que trabajamos. Al estar tantas horas mirando un ipad o un cuaderno (visión de cerca) se hace más necesario que nunca mirar por la ventana (visión lejana), salir al balcón o al jardín, respirar aire fresco, etc.

RECOMENDACIONES PARA FAMILIAS Y ALUMNOS

INTERNACIONAL
ARAVACA



7. TIEMPO JUNTOS

Todos nos podemos poner en "Modo Creativo" para diseñar actividades de ocio en familia. Los juegos de mesa, las manualidades, taller de cocina, concursos de baile...

Las sesiones de cine en familia pueden ser otra opción interesante de ocio y si van acompañadas de palomitas son aún mejores.



Películas con mensaje para adolescentes

<https://www.compartirenfamilia.com/10-peliculas-con-mensaje-para-educar-a-adolescentes>

Películas para trabajar la resiliencia

<https://www.educaciontrespuntocero.com/recursos/peliculas-abordar-resiliencia-clase/>

Películas para jóvenes y adultos

<https://www.lifeder.com/peliculas-educativas-jovenes/>

8. MANTÉN EL CONTACTO

Hablar con familiares, amigos, conocidos y compañeros/as es muy beneficioso. Podemos usar videollamadas para esos momentos para facilitar el contacto y la cercanía. Para esto, hay diferentes plataformas como Google Meet, la que usamos en el colegio; ya os hemos enviado el manual.

9. CUIDAMOS CUERPO Y MENTE

Para mantener la salud física y mental es necesario meter en nuestra rutina un tiempo para practicar alguna actividad física, tomar descansos y salir por turnos a comprar cuando sea necesario (si es posible, mejor a pie). Para la actividad física y la relajación os dejamos algunos recursos en el documento adjunto.



10. SUMARSE JUNTOS A LOS APLAUSOS DEL BalcÓN Y PENSAR EN COLECTIVO.

Ayudar a los hijos a pensar en los demás desde el amor y la generosidad. Evita información o actitudes que contribuyan al estigma, como que el virus lo han traído de fuera, etc. Muéstrale por el contrario ejemplos positivos de la sociedad (profesionales sanitarios que atienden a todo el mundo, vecinos que se ofrecen a ayudar a los mayores...), ejemplos de generosidad y amabilidad, y cómo nos están ofreciendo ayuda los países que tienen más experiencia con la infección.

RECOMENDACIONES PARA FAMILIAS Y ALUMNOS

INTERNACIONAL
ARAVACA



Recuerda:
**Siempre hay una oportunidad,
de demostrarte a ti mismo y a los demás
que puedes sacar lo mejor de cada momento.**

“... el hoy es un regalo, por eso lo llamamos presente” Película Kung Fu Panda



<https://www.youtube.com/watch?v=JRyE7Cm302M>

¿EN QUÉ SITUACIONES PEDIR AYUDA?

Mantente atento al comportamiento y las expresiones de malestar de tus hijos. Si bien es normal que se muestren algo más alterados, sobre todo ante el confinamiento en casa, hay ciertas conductas que no debes pasar por alto:

- Verbalizaciones de que no quiere vivir o conductas auto lesivas.
- Cambios drásticos en su conducta que incluso pueda resultar peligroso para sí mismo o los que le rodean.
- Disminución importante de la ingesta u otras conductas anómalas en torno a la alimentación (vómitos, ejercicio compulsivo...).
- Alucinaciones o pensamientos extraños.
- Obsesión excesiva con torno a la infección u otras circunstancias, con lavado compulsivo de manos y otras medidas higiénicas irracionales que le estén generando importante angustia. En estas situaciones o si tienes dudas, contacta con su pediatra de atención primaria o un profesional de la salud mental.

RECOMENDACIONES PARA FAMILIAS Y ALUMNOS

2. Recomendaciones para el trabajo online. ALUMNOS

Queremos ayudarte desde el colegio para que puedas aprender a sacar lo mejor de ti mismo en esta nueva situación. Es importante que pienses en las ventajas de estudiar en casa: es tranquilo, puedes tomar un aperitivo o una bebida cuando quieras, puedes ponerte cómodo, etc.

Aunque pienses que ahora tendrás mucho tiempo, el mayor problema que te vas a encontrar puede ser el contrario. Para poder ser más eficiente con tu tiempo de estudio debes evitar las distracciones que te esperan en casa: móvil, televisión, videojuegos, incluso las personas con las que convives y por supuesto las redes sociales e internet.

Te proponemos unos consejos para mejorar tu productividad cuando estudies desde casa:

1. Cuídate

Cuida tu aspecto. Cuando te levantes, desayuna y aséate como siempre. Estar en pijama y tirado en el sofá no es la mejor opción. Tener un espacio de trabajo ordenado y bonito te activa para estudiar. Trata de estar cómodo, con una buena iluminación y una temperatura agradable.



RECOMENDACIONES PARA FAMILIAS Y ALUMNOS

2. Enfócate

Utiliza las estrategias que mejor te funcionen para mejorar tu concentración. Una de ellas es la técnica Pomodoro. Su metodología, creada en los años 80, se basa en periodos de actividad de 25 minutos (pomodoros) seguidos de descansos de 5 minutos. Cada 4 pomodoros, el periodo de descanso aumenta. Este método fue diseñado con el objetivo de mejorar la productividad en base a una organización del tiempo basada en breves periodos. Ayúdate con una de estas aplicaciones:



- **Tomatoes:** es un temporizador online. Tiene un reloj en el que puedes programar el tiempo de trabajo que te ayuda a mantenerte centrado gracias al sonido del tic tac. Si eres de los que este sonido le pone de los nervios no te preocupes, puedes silenciarlo. También tiene la posibilidad de instalar su extensión en Chrome.
- **Tomatoro:** temporizador online perfecto para trabajar, ya que nos permite ajustar el tiempo de estudio, de descanso corto y de descanso largo. Interfaz sencilla y atractiva.

Puedes encontrar otras opciones en:

<https://www.educaciontrespuntocero.com/recursos/apps-estudiar-sin-distracciones/>

3. Descansa

Los descansos son importantes para oxigenar tu cerebro y reactivar la atención. Debes programarlos y no saltarte ninguno. Los descansos requieren En los recreos y descansos, trata de levantarte, moverte, estirarte y sobre todo, cambiar la visión de cerca (ipad, cuaderno, móvil, etc) a visión lejana. Si puedes salir al jardín o a tu balcón aún mejor.

4. Organiza tu tiempo



Hay muchas herramientas que te pueden ayudar a estudiar y organizar tu tiempo.

Momentum es una extensión de Chrome que te proporciona un tablero personal. Cada vez que abras una nueva pestaña o ventana en tu navegador, verás un hermoso fondo de inspiración, una lista de tareas y un único elemento de enfoque para el día.

Cada persona es un mundo y por ello, hay a muchas personas que les resulta más útil tener música tranquila o ruido blanco de fondo.

RECOMENDACIONES PARA FAMILIAS Y ALUMNOS

INTERNACIONAL
ARAVACA



Para aquellos que son muy sensibles al ruido a su alrededor, los auriculares con cancelación de ruido podrían ser la solución.

Otro consejo: El móvil deberías dejarlo fuera de la habitación mientras estudias.

5. Cuida a tu familia.

Sé comprensivo, ellos también están viviendo muchos cambios y al mismo tiempo, muchos tienen que seguir con sus obligaciones laborales.

Ayuda en las tareas de casa, pasa tiempo de calidad con tu familia (juegos de mesa, sesiones de cine, etc)



6. Muévete.

El ejercicio y deporte es necesario para nuestro bienestar emocional y psicológico, y reduce los niveles de ansiedad y estrés. Puedes realizar algunos ejercicios en casa o en tu patio/ terraza. En Youtube tienes varios canales de Yoga y Mindfulness que podrán ser de mucha utilidad (haz click para acceder: [CanalBienestar](#))