

# GUÍA DE EDUCACIÓN ONLINE

INTERNACIONAL  
ARAVACA



5º-6º EPO  
SECUNDARIA  
BACH

### Índice

- 1.- Introducción y contactos.
- 2.- Nuestros Alumnos
  - 2.1.- ¿Cómo lo vamos hacer?
  - 2.2.- ¿Qué material necesitan?
  - 2.3.- ¿Cómo será el Feedback?
  - 2.4.- ¿Qué esperamos de nuestros alumnos?
  - 2.5.- 6 recomendaciones para trabajar online.
- 3.- Nuestros Padres
- 4.- Nuestros profesores y equipo directivo
- 5.- Recomendaciones para las familias

### 1.- INTRODUCCIÓN

Bienvenidos a guía de Educación online de Internacional Aravaca. Durante estos días hemos activado nuestro plan de trabajo a distancia para continuar con la labor educativa tal y como lo haríamos en el Colegio. Llevamos años siendo una referencia en el trabajo y la educación tecnológica y gracias a nuestra formación y experiencia hemos podido organizar de manera exitosa un plan de trabajo que mantendrá activa la agenda educativa de nuestros estudiantes.

El equipo directivo y docente del Colegio está continuamente trabajando y en contacto con familias y alumnos para garantizar el buen funcionamiento del proceso. Nuestro objetivo es siempre ayudar y favorecer el aprendizaje, tanto desde el punto de vista académico como emocional, durante el tiempo que dure este modelo de Colegio online. Estaremos encantados de escuchar vuestras propuestas y necesidades. Os detallamos a continuación los contactos a los que os podéis dirigir en función de las consultas que necesitéis:

Dirección: Cierre del colegio y protocolos:	Marta Martínez. <a href="mailto:m.martinez@ia.edu.e">m.martinez@ia.edu.e</a>
Soporte Técnico:	Miguel Asensio. <a href="mailto:m.asensio@ia.edu.e">m.asensio@ia.edu.e</a>
Infantil & Primaria:	Valme García / Laura Oran. <a href="mailto:v.garcia@ia.edu.es">v.garcia@ia.edu.es</a> / <a href="mailto:l.oran@ia.edu.es">l.oran@ia.edu.es</a>
Secundaria & Bachillerato:	Tatiana Calvo. <a href="mailto:t.calvo@ia.edu.es">t.calvo@ia.edu.es</a>
Administración:	Marta García. <a href="mailto:m.garcia@ia.edu.es">m.garcia@ia.edu.es</a>
Secretaría:	Mónica Díaz de Mera. <a href="mailto:secretaria@ia.edu.es">secretaria@ia.edu.es</a> Susana Gaitán. <a href="mailto:s.gaitan@ia.edu.es">s.gaitan@ia.edu.es</a>
Secretaría Académica: Admisiones:	Coro González. <a href="mailto:c.gonzalez@ia.edu.es">c.gonzalez@ia.edu.es</a> Valle Ramos. <a href="mailto:v.ramos@ia.edu.es">v.ramos@ia.edu.es</a>

A través de los correos habituales y plataforma del Colegio podéis poneros en contacto con los distintos tutores de cada curso y los profesores.

## 2.- NUESTROS ALUMNOS

### 2.1.- ¿Cómo lo vamos a hacer? A continuación detallaremos el modelo de trabajo:

Las clases continuarán desde casa, y en su horario habitual, con conexiones de videoconferencia. Cada departamento ha considerado priorizar los objetivos y contenidos de sus programaciones, adaptándonos y siendo flexibles con las temporalizaciones.

En la etapa de Secundaria y 1º Bachillerato, hemos adaptado nuestros criterios de calificación, dando importancia a la evaluación continua. Ver circular de evaluación del 2ºT.

#### iPad 1:1

- Los alumnos cuenta con un dispositivo móvil (iPad) para su trabajo habitual, deberán mantener el dispositivo en buen estado y con la carga necesaria para el desarrollo de las sesiones.
- Durante este periodo el Colegio mantendrá los sistemas de gestión (MDM) habituales para el control y gestión de los dispositivos.
- Los profesores seguirán siendo los encargados de pedir al Departamento de Innovación las aplicaciones que se deberán instalar en los dispositivos.
- Se mantendrán los filtrados de contenido y restricciones necesarias para un correcto funcionamiento digital.

#### GOOGLE MEET

- A través de la aplicación [GOOGLE MEET](#) que ya tienen probada e instalada en sus dispositivos.
- Los profesores se conectarán a la hora prevista de la clase para informar sobre la actividad a realizar, desarrollar explicaciones, y hacer un seguimiento de las dudas y problemas que surjan a lo largo de la sesión.
- Al comienzo de la sesión el [profesor pasará lista](#) de los asistentes a la reunión y se anotará una [incidencia en la PSP](#) en caso de no haber una causa justificada para la ausencia del alumno.
- Los alumnos deberán mantener la [cámara y micrófono desactivados](#) durante la sesión, esperando las indicaciones del profesor de intervención o participación durante la clase.
- Los alumnos deberán mantener una vestimenta informal pero adecuada.

#### GOOGLE CLASSROOM

- Los profesores mantendrán [GOOGLE CLASSROOM ACTUALIZADO](#) y con los recursos [NECESARIOS](#) subidos para el desarrollo de las sesiones.
- Todas las tareas que le profesor estime para el trabajo de los alumnos se entregarán a través de esta plataforma.

#### PLATAFORMAS

- Los alumnos seguirán trabajando con sus plataformas de contenidos educativos habituales en cada materia. [SM aprendizaje](#), [MEE2 Macmillan](#), [ByMe](#).
- Continuarán con la gestión de documentos a través de [GOOGLE DRIVE](#) para organizar los recursos que crean.

### 2.2.- Materiales necesarios

- Acceso a internet adecuado.
- iPad del Colegio o en propiedad para Bach. Con las acceso a las plataformas: Progentis, libros digitales...
- Cuadernos de clase.
- Lápices, bolis, colores, reglas, etc. Básicamente, todo el material con el que suelen trabajar en el colegio.

### 2.3.- ¿Cómo será el Feedback?

- Los profesores corregirán, supervisarán y darán feedback a los estudiantes de todas las tareas y trabajos que realicen, siempre a través de [Google Classroom](#) o directamente, en caso de necesidad, a través del correo electrónico del Colegio facilitado para este fin.
- Los profesores se pondrán en [contacto con las familias semanalmente](#) para facilitar el seguimiento de cada estudiante. En esta reunión y constantemente en la [plataforma del Colegio FAMILIAS GLOBALEDUCA](#) se informará a las familias de la evolución de los alumnos.
- En las asignaturas technology, educación plástica y visual, religiónvalores el profesor diseña una actividad o proyecto programando su fecha de entrega y el alumno podrá no estar presente en las sesiones on line, a nos ser que tenga alguna duda. El profesor permanecerá conectado en su horario para guiar y resolver dudas.

### 2.4.- ¿Qué esperamos de nuestros alumnos?

- Ante todo, y como siempre, una conducta correcta y ejemplar durante las sesiones online, manteniendo el tono humano adecuados y el respeto a la comunidad docente.
- Los alumnos deberán [comprobar con frecuencia el mail](#) para asegurarse de recibir y estar al día de las comunicaciones de los profesores y tutor.
- Es obligatorio [conectarse puntualmente a las clases online](#) y [participar en las tareas y proyectos](#) que el profesor establece para cada materia, que serán evaluables y tenidas en cuenta para la nota final.
- Para cualquier inquietud, necesidad o duda podrán ponerse en contacto siempre que sea necesario con los profesores a través del Mail o plataformas del Colegio.

## 2.5.- 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.



## 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.

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](#))

### 3.- NUESTROS PADRES

---

Sin duda nos enfrentamos a un reto inigualable, y que por primera vez implica de una forma única y totalmente nueva a padres, profesores y alumnos en el proceso de aprendizaje de los alumnos.

Entendemos y sabemos que las circunstancias de cada familia son únicas, y dadas las circunstancias, entendemos que los padres en casa estáis teniendo un papel más activo y esencial mientras dure este periodo de aprendizaje online.

Os comentamos algunas de aspectos que esperamos de nuestros padres IA durante este periodo:

- Dar **soporte técnico** a las necesidades de los alumnos para el correcto funcionamiento de las clases y tareas. Conexión a internet, material de trabajo...
- En la medida de lo posible, que pudierais estar presentes en algunas de las sesiones de videoconferencia de los alumnos y que hagáis un seguimiento de las mismas.
- Necesitamos que **reviséis con frecuencia el Mail** y la plataforma de comunicación del Colegio **"FAMILIAS GLOBALEDUCA"** Y **web** para estar al día con los avisos, actualizaciones y medidas que el Colegio envía durante este modelo educativo.
- En todo momento, ser **responsables del entorno físico del alumno/a** durante las sesiones de videoconferencia, garantizando que se trata de un entorno seguro y apropiado. En la medida de lo posible en zonas comunes.
- Garantizar que los alumnos van **vestidos adecuadamente** para las sesiones online (por ejemplo, no llevarán pijama).
- Garantizar que **cualquier inquietud que surja en un alumno/a es trasladada de inmediato a las Coordinadoras** de la etapa correspondiente.
- **Garantizar que el alumno/a se comporta de manera adecuada**, en consonancia con las expectativas habituales del Colegio.
- Garantizar que cualquier comunicación entre alumno/a y profesor se produce únicamente a través de las plataformas educativas o el correo electrónico del colegio, o, en caso de no ser posible, a través de los padres.
- Ser conscientes de que, si es posible, las sesiones serán grabadas y supervisadas por el equipo directivo.
- Podéis comunicaros con la Dirección del Colegio y Tutores siempre que lo estiméis oportuno. Estaremos encantados de recibir propuestas, dudas o atender vuestras necesidades e inquietudes.
- Poder enviar videos, o evidencias del aprendizaje a distancias que están teniendo sus hijos, a los profesores.



### 4.- NUESTROS PROFESORES

---

Los profesores son el pilar sobre el que se sustenta este modelo de educación online. La formación constante y la especialización en metodologías activas y tecnología han hecho posible el diseño de este modelo de trabajo tan efectivo.

#### ¿Qué esperamos de nuestros profesores?

- Continuarán su tarea habitual desde casa, programaciones, creación de recursos y clases online.
- Crearán un link de [GOOGLE MEET](#) para cada sesión y lo compartirán con los alumnos a través de [Google Classroom](#). Las conexiones serán sólo de audio, excepto para casos necesarios. Estas sesiones podrán ser grabadas y algún miembro del equipo directivo podrá conectarse esporádicamente para evaluar el proceso de aprendizaje y seguimiento de los alumnos.
- Mantendrán, [GOOGLE CLASSROOM ACTUALIZADO](#) y con los recursos [NECESARIOS](#) subidos.
- Durante las horas de clase es [OBLIGATORIO](#) mantenerse conectado con los alumnos. Seguimos nuestro [HORARIO HABITUAL](#).
- El profesor deberá preparar sus clases a sabiendas de esta modalidad de clase *on line*. Los recursos, tareas y proyectos deberán adaptarse y evaluarse teniendo en cuenta este modelo de trabajo.
- Los 10 primeros minutos, el profesor se conecta puntualmente, saluda a la clase, pasa lista, anotando en [LC IBERICA](#) los alumnos no conectados a la sesión y realiza una explicación de lo que va a trabajar. Se avisará a los alumnos en caso de que la sesión vaya a ser grabada. Estos permanecerán con la cámara y el audio desconectados a no ser que el profesor estime oportuno lo contrario.
- Al finalizar la sesión el profesor da un feedback y recuerda las tareas que los alumnos deben completar y entregar.
- Se corregirán y evaluarán todas las tareas y trabajos que realicen los alumnos, que serán tenidos en cuenta para la nota final.
- El profesor podrá realizar pruebas online para la correcta evaluación de los contenidos.
- Los profesores mantendrán una [reunión semanal con la Coordinadora](#) para evaluar el proceso de aprendizaje online, mostrar sus propuestas, inquietudes o dudas a lo largo de la semana. También se revisará el proceso y seguimiento de los estudiantes, comentando las necesidades que se estimen necesarias para la mejora de las clases.
- [Las reuniones de departamento](#) seguirán realizándose e en su horario habitual.
- Se mantendrá un código de vestimenta adecuado, similar al habitual del Colegio para las sesiones online. Así como el cuidado habitual en las formas de hablar y expresiones adecuadas durante las clases.
- El profesor deberá informar a la Coordinadora de cualquier [conducta disruptiva o inconveniente](#) de los alumnos durante la sesión. El profesor podrá expulsar a un alumno de la clase online y establecer las medidas oportunas en caso de necesidad.
- Utilizará las vías habituales de comunicación con los alumnos y las familias ([LC IBERICA- mail - classroom](#)).

### ¿Qué esperamos de los tutores?

- Cada TUTOR llamará a los padres al menos una vez por semana para obtener un feedback de la familia, recoger posibles dificultades e inquietudes, resolver dudas y dar el apoyo necesario. Las llamadas a las familias, se quedarán registradas en el fichero creado de [DRIVE](#).
- Revisarán las programaciones que estimen necesarias, y recogerán el feedback de alumnos y familias para establecer las ayudas o mejoras oportunas.
- Informará a la Coordinadora o Comité Directivo de cualquier incidencia o necesidad de sus alumnos o familias.
- Mantendrá una sesión semanal online con los alumnos para hablar con ellos y recoger los comentarios, dudas y necesidades de la semana.

### Equipo directivo y jefes de departamento

- Contactará con los profesores de su equipo con cierta frecuencia para comunicar cualquier tema que convenga e intentar resolver los problemas en el momento que surgen. Hay que garantizar que el equipo cumple con las expectativas.
- Los coordinadores de cada etapa enviarán cada día a todo el personal en general un email, ofreciendo feedback sobre los procedimientos a seguir.
- Todas las semanas Dirección enviará un mail informativo.
- El Equipo Directivo se reunirá todos los días para ponerse al día sobre el funcionamiento general.
- Facilitará la colaboración entre compañeros para la organización de actividades y materiales que van a ser facilitados, y que todos los cursos signa la misma línea.
- Re-definir junto con los profesores, los objetivos de las asignaturas a enseñar.
- Mantener reuniones con profesores, departamentos como venía siendo habitual para la evaluación de la enseñanza on line e implementar las mejoras necesarias.

### Bienestar personal

- Las comunicaciones se harán de la manera habitual, a través de email, teléfono, whatsapp de etapa. Todo el equipo de dirección está a vuestra disposición en cualquier momento.
- Si tenemos que trabajar desde casa, es importante que nos comuniquemos con compañeros y amigos del colegio con tanta frecuencia como nos sea posible. Os pedimos que os pongáis en contacto con vuestros compañeros con regularidad, utilizando los canales habituales.

## 5.- 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.***

### 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](#).

Protégeles 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.



### 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, demos 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.

### 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.

**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.