

Orientaciones para familias ante la suspensión de clases presenciales

La situación actual que vivimos supone un gran reto para la comunidad educativa. Desde orientación os quiero dar una serie de recomendaciones:

1. Vuestros hijos e hijas deben de fijar un horario para realizar las actividades y deberes que el profesorado les está enviando. Para ello diariamente necesitan un instrumento de **PLANIFICACIÓN** (una tabla con distribución de tareas, la agenda...)
2. Para los hábitos de estudio, las rutinas... es necesario ser **constante**.
3. Va a haber **tiempo suficiente** por lo que es necesario variar las actividades y no hacer todo el mismo día. Dividir el tiempo de trabajo en mañana y tarde y cada cierto tiempo descansar.
4. Recordar que los trabajos que pide el profesorado servirán para la **evaluación**.
5. Es necesario **compartir las tareas domésticas** (recoger la mesa, fregar, barrer, tender la ropa...). Es una situación adecuada para que vuestros hijos e hijas tomen conciencia de la importancia de las labores domésticas y su implicación en ellas. También pueden aprender a cocinar diferentes platos con vuestra ayuda.
6. **Tiempo libre**: vuestras hijas e hijos tendrán tiempo suficiente para hacer los trabajos (del instituto y de casa) y para el ocio: ver películas, jugar, escuchar música, móvil...Se puede impulsar la creatividad a través de trabajos de plástica y trabajos manuales.
7. Periodo ideal para **impulsar la lectura**.
8. El uso de **dispositivos electrónicos va a ser de gran ayuda** para continuar con la educación de vuestros hijos e hijas. Sin embargo van a pasar mucho tiempo con ordenadores, móvil... para realizar las tareas escolares, para comunicarse con sus amigos, para entretenerse... y es **conveniente limitar el uso** de dichos dispositivos.
9. Se puede aprovechar para realizar **actividades conjuntas en familia** como jugar a juegos de mesa, ver películas juntos o simplemente conversar.
10. Dependiendo de las posibilidades de cada uno realizar **ejercicio físico**
11. Respecto a la **comunicación** con vuestras hijas e hijos escucharles con atención antes de tomar una decisión. Es mejor dialogar y negociar que imponer.
12. Corregir sus faltas o defectos refiriéndonos a las acciones concretas que realizan, **sin poner etiquetas**.
13. Es muy importante que llevar una **vida ordenada**: horas de dormir, desayunos, comidas.
14. **Nuestro rol o función** sigue siendo ser sus madres y padres. No somos sus amigos o "colegas".
15. Intentar ser pacientes ante los **conflictos** ya que estos suelen estar presentes en la vida cotidiana y en la familia, entre amigos y amigas,... y en esta situación pueden aumentar. Hablar sobre ellos y sobre las emociones y sentimientos que generan desarrollando la **educación emocional**.