



Estimadas familias

Nesta situación límite para tódalas persoas, hoxe máis ca nunca, gústanos sentir que somos un equipo e que imos cara o mesmo obxectivo: superar esta crise coas menores secuelas posibles!

Aínda que para as nenas e nenos os primeiros días a idea de estar fóra da escola durante unhas semanas lles soara increíble, probablemente imaxinaron algo tan divertido coma unhas vacacións; hoxe, a realidade é outra. Están atrapadas/os na casa e non ven ás amigas e amigos!

Pode que xa teñades un horario máis ou menos estrito para as vosas fillas e fillos. Pode que teñades altas expectativas de aprendizaxe, incluíndo actividades en liña, repasar materias, rematar traballos... É importante sempre poñer límites ao uso da tecnoloxía e das pantallas en xeral...

Nunca antes experimentáramos algo así! As nosas/os nenas e nenos senten tanto medo coma nós agora mesmo e poden escoitar todo o que está a suceder ao seu arredor. Senten a nosa tensión e ansiedade, polo que podemos ver un aumento dos problemas de comportamento na casa... Xa sexa ansiedade, ira ou protesta porque non poden facer as cousas habituais con normalidade, isto sucederá... Tamén veredes máis desgustos e levarán máis a contraria do habitual... Isto é o esperado nestas circunstancias.

Para mellorar as relacións familiares lembre algunhas **orientacións para unha disciplina positiva** na casa:

É importante facer unha **assemblea**: reunión diaria da familia (sempre á mesma hora: á mañá e á noite) para falar do que sinten e axudarlles a falar e expresar as súas emocións, dúbidas, medos e inquedanzas. Tamén serve para decidir que actividades se van realizar. Algunhas das actividades realizaranas todos os días e non están suxeitas a modificación nin a negociación (horario de comidas, tarefas escolares e responsabilidades familiares).

A **actitude** que vos vexan é a que van adoptar os vosos fillos e fillas, procurade manter a calma nas conversas e nos actos.

Transmitídelles que a **responsabilidade** neste momento é de todas/os, empezando pola propia casa, onde cada un/unha terá as súas.

Procurade xestionar racionalmente o tempo de dedicación ás redes sociais e ás pantallas en xeral.



É aconsellable que escriban **un diario** no que plasmen as súas emocións, dúbidas, medos e inquedanzas.

Pensade en positivo para sacar das/dos fillas e fillos o mellor que teñen. Informade á familia a partires de **fontes fiables** (Consellería de Sanidade, de Educación e dos correspondentes Ministerios).

Non escollas pelexar coas/cos fillas/os porque non queiran facer tantos exercicios! Non lles berres por non cumprir todo o horario nin lles obrigues a facer horas de traballo se se resisten!

Na medida das posibilidades, **xogade** con elas/eles e facede **paseos** de conversa arredor do maior perímetro co que contedes. **Facede** galletas, pintade cadros, xogade a xogos de mesa, vede películas xunt@s, buscade viaxes virtuais... Comezade un libro e lédeo xunt@s en familia... Sumídevos baixo mantas no sofá e non fagades nada... É importante aprender a "aburrirse", a estar sin facer nada... As nenas e nenos precisan agora máis ca nunca sentirse aceptadas/os, apoiadas/os e queridas/os. Sentirse seguras/os e protexidas/os diante desta situación, sentir e saber que todo vai estar ben. Pode axudarnos que non nos sintamos presionadas/os por programacións horarias perfectas e que deixemos máis espazo a algo tan importante como é amosar todo o amor e respecto que sentimos polas persoas coas que convivimos, nenas e/ou maiores!

Non vos preocupedes por se quedan atrás na escola. Lembremos que toda a comunidade está pasando por unha situación de estrés transitoria e non todo son cuestións académicas, non esquezamos o eido emocional do alumnado. Gustaríame **compartir esta opinión** con toda a comunidade educativa: ao remate de todo isto, a saúde mental das/dos nenas/os será máis importante que o seu rendemento académico e **o que sintan e vivan durante este tempo, quedará sempre na súa memoria;** dos "deberes" que fagan, esqueceranse. O prioritario é a xestión das nosas emocións, teñamos isto presente todos e cada un dos días que dure esta situación!

#QuedadeNaCasa a salvo, mental e físicamente, todo o posible!

Un abrazo a TODAS e TODOS.

A Orientadora,
Xulia Regueiro Sande.