



Tomiño, 17 de marzo de 2020

Estimadas familias:

Dende o Departamento de Orientación do IES Antón Alonso Ríos somos conscientes da situación extraordinaria que vivimos e as implicacións que poden ter na dinámica familiar e/ou o impacto psicolóxico en xeral. Polo que consideramos oportuno ofrecer unha vía de comunicación directa coas familias, poñendo a vosa disposición os nosos correos electrónicos para poder contactar con nós en caso de preocupación e/ou atención psicopedagóxica precisa. Estaremos dispoñibles durante o noso horario habitual xa que, ao igual que o resto do profesorado, continuaremos a nosa actividade pero de xeito telemático:

- Nuria Garrido (orientadora): nuria.garrido@edu.xunta.gal
- M^a Ángeles Nogueiras (mestra especialista en Pedagogía Terapéutica): juanau@edu.xunta.gal
- Zaida Martínez (mestra especialista en Pedagogía Terapéutica): zaidamartinez@edu.xunta.gal

A maiores, gustaríanos aportar unha serie de pautas para afrontar o período de confinamento pois, como comentamos, esta situación extraordinaria provoca que os vosos fillos e fillas estean na casa un número moi elevado de horas con maior ou menor supervisión, segundo as posibilidades de conciliación das familias e o apoio que teñan fora do seo familiar.

Volvemos recordar que trátase dunha situación nova para todo a poboación, incluídos os propios alumnos/as, os cales van a percibir moito máis tempo dispoñible, pero cunha gran diferenza fronte a períodos similares que xa coñecen (vacacións, baixas médicas,...); xa que agora contamos cunha serie de restricións de movemento e actividades habituais.

As nosas recomendación non son unicamente para previr a aparición de conflitos no entorno familiar durante o peche temporal do centro, senón tamén para diminuír as dificultades da posterior reincorporación ao mesmo e a la rutina ordinaria.

1. En relación á xestión do tempo na casa:

- ✓ É preciso establecer unhas rutinas diarias no fogar (manter horarios de sono, alimentación, horas de estudo,...). Para axudar nesta labor, a nosa proposta é que podedes deseñar unha axenda ou calendario xuntos (nos que debe constar o horario escolar). Por exemplo, levantarse sobre as 9.00h como si viñeran ao centro pero para facer as tarefas que envía o profesorado, facer un descanso ás 11.30-12.00 coma se fora o recreo, logo parar para comer, etc. O máis importante é *que comprendan que non son vacacións* e que, por este motivo, débense manter as rutinas programadas, xa que estas van dar seguridade e estabilidade aos vosos/as fillos/as dentro desta situación.



- ✓ Establecer algún momento do día destinado a falar sobre o que está acontecendo, o que pensan e o que lles pregunta aos nosos/as alumnos/as. O máis importante nesta situación é comprender o que está pasando, mostrando a nosa colaboración como cidadáns responsables cumprindo coas indicacións marcadas dende o Goberno (entre elas, saír á rúa só en casos necesarios). Esta idea debe ser transmitida tamén aos vosos/as fillos/as nas conversas que manteñades con eles/as nestes días. Así mesmo, debemos estar atentos a unha posible presenza de sintomatoloxías reactiva neles/as (medos, ansiedade, alteracións anímicas,...), pero evitando a obsesión ao respecto.
- ✓ Manter comunicación cós seres queridos cada día mediante chamadas, mensaxes ou videoconferencias.
- ✓ Intentar, dentro do posible, realizar algún tipo de actividade física. Nestes días podemos atopar nas redes gran cantidade de información sobre como realizar exercicio físico dentro da casa (yoga, pilates, etc.). Tamén se poden engadir técnicas de relaxación, meditación, mindfulness, etc. Este tipo de actividades axudarán a descargar a tensión que ocasiona o estar pechados no mesmo sitio tanto tempo.
[Ver 10 aplicacións para adestrar dentro da casa aquí.](#)
- ✓ Realizar todas aquelas actividades que nunca tivemos tempo de facer e que sempre pospoñemos (ler, escribir, pintar, facer manualidades, aprender a cociñar,...). O máis recomendable é aproveitar este período na casa para facer actividades en familia (por exemplo, cós xogos de mesa: cartas, parchís, dominó, puzzles, etc.).

2. Recomendacións sobre o emprego das novas tecnoloxías:

Se ben é certo, o teletraballo vai permitir, dentro do posible e a situación actual, continuar coa actividade do noso equipo docente a través de diferentes plataformas telemáticas: Edixgal, Aula Virtual, classroom, correo electrónico, etc. Para os/as estudantes isto vai supoñer un gran reto non caer no uso excesivo destes medios e empregalos tamén como ocio tecnolóxico (videoxogos, películas, plataformas de series,...). Por iso, propoñemos as seguintes pautas para previr o uso abusivo destes medios:

- ✓ Realizar un acordo explícito sobre o seu uso, consensuado cós/coas vosos/as fillos/as, onde se establezan uns compromisos sobre que dispositivos se poden usar, por canto tempo, con que finalidade, etc.
[Ver pactos familiares para o bo uso de dispositivos aquí.](#)
- ✓ Tamén recoméndase o uso dalgún tipo de aplicación de control parental que permiten establecer axustes como unha navegación segura (filtros no buscador), control do tempo, da actividade web ou xestionar aplicacións utilizadas para os diferentes dispositivos (ordenadores, móbiles, tablets, consolas...)
[Ver aplicacións de control parental aquí.](#)



- ✓ Nestes días, estamos a vivir un “bombardeo” informativo da situación e non toda a información é veraz, polo que debemos prestar atención a que tipo de información reciben os/as vosos/as fillos/as e a través de que medios. É importante elixir con eles unha fonte de información fiable e oficial, pero evitando a sobreinformación, xa que esta pode ser moi nociva e provocar sensacións de desasosego que son absolutamente contraproducentes. Así mesmo, tratar de evitar e difundir rumores nas redes sociais.

Esperamos que estas recomendacións sexan do voso interese e vos axuden na actual situación que estamos a vivir. Quedamos a súa disposición ante calquera dúbida.

Un cordial saúdo,

Departamento de Orientación do IES Antón Alonso Ríos