



## Benqueridos/as alumnos/as,

Son tempos de moita incerteza. Esta pandemia invadiu as nosas vidas sen que estiveramos preparados para isto, o cal implica pola nosa banda, realizar un grande esforzo emocional, físico, social e, en definitiva, de adaptación a unha **situación excepcional**.

Ben sei que hai moita información na rede referida a como afrontar esta crise, mais quixera facervos chegar unhas poucas **recomendacións** que, ao meu entender, poden ser de utilidade nestas circunstancias:

Resulta fundamental que establezades unha **rutina diaria**, que xire ao redor de tres ámbitos:

- **Tarefas académicas**
- **Autocoidado**
- **Ocio**

### TAREFAS ACADÉMICAS



Tamén nesta situación é importante que planifiques un horario de estudo (tal e como vos explicamos os/as profes moitas veces), no que poidades alternar tempo de traballo e de descanso.

Estate pendentes do traballo que vos mandan os/as profes e, por suposto, non deixedes de empregar a **axenda**.

Non tedes que seguir estritamente o horario escolar, pero si facer as tarefas encomendadas que, aínda que non son avaliadas, vos poden axudar a manter o ritmo e ir aprendendo cousas novas.

Sabemos que vai resultar algo máis complicado (porque tedes que **redistribuír os espazos** do fogar, pois os/as pais/nais realizan teletraballo), pero **seguro que o conseguides**.



## AUTOCOIDADO



Tentade interromper o menos posible o **hábito de descanso e sono** que tiñades antes.

Igual que o sono, tentade manter o **horario de comidas** (xa que a moitas persoas pode darlles por comer de xeito compulsivo e sen orde).

Estar na casa non significa estar todo o día en pixama , sen ducharvos, asearvos, peitearvos, etc.

**Os hábitos de hixiene tamén son fundamentais nestes momentos.**

## OCIO



Podedes servirvos de chamadas ou videochamadas, para estar en contacto **cos vosos /as amigos/as**. É imprescindible que tamén, neste caso, establezades un **límite nos tempos** de uso dos videoxogos e as pantallas, establecendo horarios e sen facer un acceso incontrolado (lembrede as recomendacións de Mirian, da asociación Vieiro e os riscos que ese comportamento entraña).

**A miña recomendación é** que o uso de pantallas e videoxogos se faga despois de ter rematadas as actividades de estudo, así pode actuar como un **premio** ao traballo rematado.

Quizais sexa o momento de incorporar na vosa vida todas esas actividades que non tedes tempo de facer en circunstancias normais ou iniciarvos noutras que non impliquen as pantallas: tarefas domésticas (limpeza, cociña,...), lectura, deporte (coreografías ou táboas de exercicios), xogos de mesa, actividades manuais, escribir un diario que á volta poidades compartir, etc.

Iso si, evitade a **sobreinformación**; estar permanentemente conectados/as non fai que esteades mellor informados/as e pode aumentar a sensación de nerviosismo.



**XUNTA DE GALICIA**  
CONSELLERÍA DE EDUCACIÓN,  
UNIVERSIDADE E FORMACIÓN PROFESIONAL

Lamas de Castelo, s/n  
15293 – CARNOTA  
Tlf. 8818 67200 - Fax: 8818 67205  
ies.lamas.castelo@edu.xunta.es  
<http://.edu.xunta.gal/centros/ieslamascastelo>



IES LAMAS DE CASTELO

Para rematar, dicirvos que isto non vai durar sempre! ou como dicimos os/as galegos/as: **“nunca choveu que non escampara”**.

Facede caso dos vosos/as pais /nais, desfrutade con eles e gardemos moreas de bicos e apertas para cando todo isto remate.

**O profesorado confía plenamente na vosa madurez, responsabilidade e fortaleza, as cales xa demostrastes noutras circunstancias moi duras, que desgraciadamente nos tocou vivir no noso centro.**



**Unha aperta grande e ánimo sempre!**

Eva Sampedro

Orientadora do IES Lamas de Castelo