



Plan de acollida IES LAXEIRO

Curso 2020-2021

VERSIÓN 1 (12/08/2020)

1.	Datos do centro
----	-----------------

Código	Denominación
36013758	IES LAXEIRO

Enderezo		C.P.
AVDA. BOS AIRES, nº 71		36500
Localidade	Concello	Provincia
Lalín	Lalín	Pontevedra
Teléfono	Correo electrónico	
886151940	ies.laxeiro@edu.xunta.gal	
Páxina web		
http://www.edu.xunta.gal/centros/ieslaxeiro/		



ÍNDICE

a) Contextualización.

b) Novas normas de organización e funcionamento do centro.

c) Actuacións de prevención, hixiene e protección.

d) Accións formativas para a mellora da competencia dixital do alumnado necesaria para o seu desenvolvemento na modalidade de ensino presencial ou, de ser o caso, non presencial.

e) Atención aos aspectos emocionais e sociais, mediante a realización de actividades grupais de acollida e cohesión.

a) Contextualización.

Segundo as Instrucións do 30 de xullo 2020, da Dirección Xeral de Educación, Formación Profesional e Innovación Educativa en relación as medidas educativas que se deben adoptar no curso académico 2020-2021, o centro educativo elaborará un “Programa de Acollida”.

O presente documento ten por obxecto desenvolver en base ás Instrucións citadas o Programa de Acollida Covid 19 do IES Laxeiro publicado na páxina web: www.edu.xunta.gal/centros/ieslaxeiro para o reinicio da actividade académica presencial o vindeiro 10 de setembro.

b) Novas normas de organización e funcionamento do centro.

O SARS-CoV-2 transmítese a través das secrecións respiratorias de persoas infectadas, principalmente por contacto directo con gotas de máis de 5 micras (capaces de transmitirse a distancias de ata 2 metros) polas mans e por contacto coa mucosa da boca, nariz ou ollos. O risco de propagación de SARSCoV-2 aumenta a maior interacción das persoas, e maior tempo de duración da mesma, sen as axeitadas medidas de prevención.

A partir dos seguintes principios básicos de prevención fronte a COVID-19, establece as medidas para o funcionamento dos centros educativos.

Limitación de contactos

**Medidas de
prevención persoal**

Limpeza e ventilación

Xestión de casos

ACCIÓNS TRANSVERSAIS: Reorganización do centro
Coordinación e participación
Comunicación e
educación para a saúde

Segundo o Plan de Adaptación do IES Laxeiro achégase a seguinte organización e instrucións para a Comunidade Educativa.

- Entradas e saídas:

Diferenciamos catro portas de acceso ao colexio:

- 1. Porta principal. (1º ESO A-B-C-D , 4º ESO C e 1º BAC B)**
- 2. Porta Emerxencia Pavillón A. (Ciclos Formativos Administración , 2º ESO A-B-C-D e 3º ESO A /PMAR)**
- 3. Porta de talleres, rúa F. (Ciclos Formativos FP Básica-Automoción-Electricidade e Mectrónica))**
- 4. Porta rúa Luís González Taboada. (1º Bacharelato A ,2º Bacharelato A- B 3º ESO B- C- D e 4º ESO A - B)**

Organización das entradas e saídas:

ENTRADAS		SAÍDAS	
1º e 2º ESO	→ 08,45h á 08,55h	1º e 2º ESO	→ 14,25h á 14, 30h
3º ESO	→ 08,45h á 08,55h	3º ESO	→ 14,25h á 14,30h
4º ESO	→ 08,55h á 09,00h	4º ESO	→ 14,30h á 14,35h
Bacharelatos	→ 09,00h.	Bacharelatos	→ ás 14;35h
FPBásica	→08:55 á 09:00h.	FPBásica	→ 14:30 á 14:35h
Ciclos.	→09,00h	Ciclos.	→ ás 14,35h
Tarde do luns:			
Ciclos	→16,00horas	Ciclos:	→ás 18,30h
Tarde do mércores			
Ciclos	→16,00horas	Ciclos	→ás 18,30h.



- Instrucións xerais:

- As familias non accederán ao recinto escolar. No caso de alumnado con NEAE se os/as titor/as o consideran oportuno polo benestar do seu alumnado, os nenos e nenas poderán ser acompañados á aula por un membro da súa familia con máscara ata o acceso a aula.
- No caso do alumnado de nova incorporación será permitida a entrada da familia no recinto o primeiro día mentres agardan a seres atendidos para a acollida que todos os anos o noso centro realiza co alumnado de nova matrícula.
- Non se permite que o alumnado na saída quede formando agrupacións nos patios ou que xogue nos mesmos, polo que se regularán as saídas directamente ao exterior do recinto. Asemade, informárase ás familias da necesidade da responsabilidade persoal de non facer agrupamentos nos accesos ao centro escolar.
- O número de profesores de garda precisos para facer efectiva a entrada e a saída do recinto escolar en condicións de seguridade, se precisará ao inicio do curso
- Agrupacións: Grupos de Convivencia Estable cuxos membros poden socializar e xogar entre si sen ter que manter a distancia interpersonal de forma estrita. Estes grupos de convivencia estable deberán evitar a interacción con outros grupos do centro educativo, limitando ao máximo o número de contactos, o que non faría necesario gardar a distancia interpersonal de 1 metro en aula.
- Titorías coas familias: preferiblemente a través de vías corporativas e telemáticas co uso da aplicación CISCO WEBEX. O uso de chamadas telefónicas, dende o teléfono de centro, o envío de mensaxes a través de correo electrónico do centro ou o envío de mensaxes por ABALAR MÓBIL tamén son outras opcións. En casos excepcionais poderanse levar a cabo reunións presenciais atendendo ás condicións de seguridade e utilizando espazos habilitados para tal fin.
- Xuntanzas por parte do centro educativo coa ANPA (Reunións mensuais e extraordinarias), como para a convocatoria de Claustros, CCP, Comisións e Consellos Escolares...: correo electrónico do centro, ABALAR MÓBIL, SIXA e vídeo conferencias Webex. No seu defecto a vía telefónica do centro tamén pode ser canle de solicitude de xuntanzas.
- Normas para a realización de eventos: este curso non se realizarán actividades e celebracións de centro que xuntaban a unha gran cantidade de xente. Deste xeito, e salvo mellora enorme da situación epidemiolóxica non se celebrará o Festival de Nadal ou actos masivos como o Samaín ou Magosto. As saídas didácticas, se se considera oportuno por parte do equipo docente, poderán levarse a cabo respectando a normativa vixente no momento de realizalas, sobre todo en canto ao aforo de museos e salas e as normativas de transporte.

Aconséllase que se realicen dentro da propia localidade e ao aire libre, sendo un bo curso para explotar os numerosos recursos que ofrece a nosa contorna

- Aforos: A limitación de aforo para os baños será dous usuarios, e para controlalo haberá un sistema de “semáforo”, que indicará se o baño está libre ou non. No caso da biblioteca o aforo será de 30. Sala de Profesorado: 30. Salón de actos: 50
- Recreos: Faranse dúas quendas no horario horario e dividirase o patio en diferentes espazos para cada unha das clases (ver plan)
- Compromiso realización autoenquisa clínica: diaria tanto por parte do profesorado como por parte do alumnado (realizarano as familias do alumnado no seu propio fogar antes de asistir ao colexio)

c) Actuacións de prevención, hixiene e protección.

- Corresponde ao persoal de limpeza actual do centro e ao Equipo Directivo xestionar, planificar, organizar e desenvolver todo o que a medidas de hixiene se refire.
- Creación Equipo Covid que actuará coma referencia para o resto do persoal, profesorado, alumnado e familias en relación as función recollidas no Plan Adaptación á situación Covid 19 no curso 2020-2021 IES Laxeiro.
- Determinación do espazo de illamento COVID: **SALA PAIS ESQUERDA PAVILLÓN A**. Os elementos de protección, así como as indicacións para proceder en caso de illamento aparecen recollidos no Plan no punto 4. Medidas xerais de protección individual recollidas no Plan de Adaptación.
- Rexistro e inventariado e protocolo de compra e difusión do material de protección recollidas no Plan de Adaptación.
- Xestión de abrochos: recollida no Plan de Adaptación.

Nos corredores estableceranse sentidos de entrada e saída diferentes en ambas marxes do corredor, segundo a cartelería recollida no Plan de Adaptación Covid 19 do IES Laxeiro.

Espazos de uso compartido por varios grupos, entre sesións será preciso realizar unha ventilación de 5/10 minutos e labores de limpeza básica do espazo e material de traballo persoal.

- As familias serán as encargadas da primeira desinfección de mans da mañá, , ao entrar no centro con xel hidroalcohólico para facer á chegada á aula máis fluída.
- Incluírse no horario de aula diario os momentos de lavado e desinfección de mans e “postos de traballo” ao final das actividades, , etc para crear hábitos e rutinas de hixiene.
- Establecer como rutina de aula a limpeza dos espazos de traballo individual por parte do alumnado ao rematar a xornada. Eles teñen a suficiente autonomía para realizar esta tarefa



baixo a supervisión dun/ha profesor/a.

- O Profesorado pasará polas aulas á chegada ao centro e antes da clase inicial, para abrir as fiestras e ventilar antes do inicio da xornada. Igualmente quedarán abertas durante a xornada se o tempo o permite e durante o recreo ou sempre que se realicen actividades fóra da aula.

d) Accións formativas para a mellora da competencia dixital do alumnado necesaria para o seu desenvolvemento na modalidade de ensino presencial ou, de ser o caso, non presencial.

Previamente procurarase que ningún alumno/a estea desconectado, evitando a fenda dixital relacionada con entornos socioculturais desfavorecidos: así procuraremos dotar de material (o centro facilitará ordenador portátil) e garantir conectividade en fogares vulnerables (procurará acordos entre administración local e operadoras móbiles para compra de paquetes de datos ou similar, wifi gratuíta...), así como facilitar durante o curso que o alumnado teña orientación sobre uso efectivo e autónomo desta tecnoloxía mediante accións docentes e/ou titorización suplementaria.

- O profesorado formarase naquelas actividades que dende a Consellería se estimen necesarias na Covid 19 así como en aqueles aspectos de aulas virtuais que faciliten a xestión educativa e pedagóxica no caso de formación semipresencial ou non presencial.
- Todo o profesorado do centro ten unha formación básica que lle permite empregar diferentes sistemas telemáticos coma aula virtual, Classroom, correos electrónicos, SIXA, Webex, como quedou amosado ao longo do curso 19/20.
- Neste vindeiro curso todo o claustro participará a través dunha liña de traballo do PFPP na actualización desta formación, sobre todo en E-Dixgal e Aulas Virtuais
- En calquera caso, o coordinador do equipo TICs con axuda do seu equipo será o responsable do traballo de mantemento da aula virtual (xestión da administración, páxina de inicio, creación de cursos e subida de información básica), que, a día de hoxe, xa está preparada, por parte do equipo directivo para o comezo de curso cos cursos do 2020/2021 creados. O resto de funcións (comunicación coa UAC, coa responsable Abalar de zona, divulgar accións de formación...) tamén forman parte das tarefas do equipo TICs.



e) Atención aos aspectos emocionais e sociais, mediante a realización de actividades grupais de acollida e cohesión

A crise do coronavirus, a situación de emerxencia (medidas de confinamento, peche de centros escolares, posterior desescalada...) e as consecuencias sanitarias, económicas e sociais están a ter un impacto significativo a nivel psicolóxica e emocional no alumnado. A repentina finalización presencial do curso, o estar alonxados case seis meses de aulas e contacto estreito con compañeiro/as e docentes, ademais do cambio de etapa educativa no caso de alumnado de primaria que comezará a ESO no 2020-21, poden resultar situacións potencialmente estresantes e ansióxicas, chegando a xerar sensacións agobiantes e emocións fortes, tanto en adultos como adolescentes e neno/as.

O estrés pode incluír reaccións como:

- Temor e preocupación pola súa saúde e a dos seres queridos
- Cambios nos patróns de sono e/ou alimentación
- Dificultades para durmir e/ou concentrarse/manter atención
- Agravamento de problemas de saúde previos
- Agravamento de problemas de saúde mental

Maior consumo de alcohol, tabaco ou outras drogas

Dende o centro educativo (onde se constitúe o equipo COVID-19) poden detectarse situacións problemáticas no alumnado e as familias, e en coordinación co ámbito sanitario, tentar dar unha intervención que facilite ordear as súas experiencias, procesando as emocións de forma axeitada.

Tamén debe terse en conta que o alumnado permaneceu en confinamento e puido existir unha perda de estrutura e hábitos de traballo e estudo diarios así como a posibilidade de que sufrisen a enfermidade na familia ou mesmo a perda dalgún ser querido (incluíndo aspectos como ausencia de despedida, rituais de dolo...).

E no caso de alumnado que se incorpora por primeira vez ao centro, tamén está a novidade e certa ansiedade ante compañeiro/as descoñecidos, unhas novas rutinas e espazos, novos docentes...

Por tanto será precisa:

-**no alumnado**; facilitar adaptación progresiva ao entorno escolar, docentes e compañeiro/as, velando polo seu benestar emocional

-**nos docentes**: o replantexamento de urxencia de estratexias e dinámicas de aprendizaxe, tamén implica un tempo e recursos de readaptación ao contexto escolar, máis se se ten en conta a posible

previsión dun novo confinamento

-**nas familias:** volver conectar con docentes e no caso dalgunhas familias, coñecelos por primeira vez. Tamén ter en conta factores que poden condicionar a situación dos fillos (enfermidades, perda de emprego, familiares enfermos...)

PAUTAS DE CARÁCTER XERAL PARA A COMUNIDADE EDUCATIVA

O obxecto do IES Laxeiro segue a ser desenvolver unha aprendizaxe favorecedora da educación integral de PERSOAS, en convivencia positiva, na que a diversidade sexa eixo vertebrador, evitando todo tipo de discriminación no proceso educativo, respectando e valorando as diferenzas que existen entre as persoas que aquí conviven e que ten como base a aprendizaxe construtiva, cooperativa e humanística. Por tanto potenciarase unha educación eficaz e competencial en base a adquisición de hábitos saudables, e dinámicas de traballo cooperativo, que preparen ao alumnado para a participación activa na vida real no momento presente e futuro, dende unha perspectiva persoal, social, científica, humanística, histórica, artística, académica e profesional.

Seguindo as instrucións do 30 de xullo 2020, da Dirección Xeral de Educación, Formación Profesional e Innovación Educativa, en relación ás medidas educativas que se deben adoptar no curso académico 2020/2021, nos centros docentes da Comunidade Autónoma de Galicia nos que se imparten as ensinanzas da Educación Secundaria Obligatoria, Bacharelato e Ciclos Formativos a metodoloxía de aula e a metodoloxía de traballo potenciarán:

- tarefas globalizadas que requiran da posta en práctica de todas as competencias do alumnado,

- a aprendizaxe cooperativa,

- o uso das TIC como recurso didáctico,

- actividades que favorezan a autoaprendizaxe, o pensamento crítico e creativo e a investigación mediante proxectos de traballo entre outras.

- axustarase as expectativas á situación actual e procuraremos ser flexibles para adoptar novos enfoques á hora de actuar e relacionarnos.

- plantexaremos a nova situación coma un reto, que permita descubrir as nosas novas fortalezas, e non coma un problema irresoluble.

- estableceremos rutinas, especialmente en canto ás recomendacións sanitarias. A continuación detallámolas:

- Os docentes empregarán a máscara de xeito continuado e o alumnado tamén. Sempre, independentemente da idade..
- A aprendizaxe das medidas hixiénico- sanitarias serán eixo vertebrador do proceso de ensinanza-aprendizaxe da nosa comunidade educativa pola transcendencia social que ten no momento histórico actual.
- Durante a asemblea inicial dentro da aula e diariamente lembrarase, empregando a cartelería de aula, os seguintes aspectos ao alumnado:
 - ▶ Evitar tocar os ollos, o nariz e a boca.
 - ▶ Hixiene de mans: lavado frecuente e meticuloso das mans con auga e xabón, durante polo menos 40 segundos, ou con solucións hidroalcohólicas, durante polo menos 20 segundos, no seu defecto. Cando as mans estean visiblemente sucias debe utilizarse auga e xabón.
 - ▶ Valoración das entradas e saídas do centro, esixencia a todas as persoas (persoal do centro, familias e visitantes) da realización da hixiene de mans con verificación visual do seu correcto cumprimento. Prestarase especial atención a esta tarefa nos primeiros días do curso polo seu carácter educativo. No caso do alumnado verificarase a realización unha vez sentados na aula. Valoración en grupo aula desta medida e posta en común do acontecido para establecer aquilo no que temos que mellorar.
 - ▶ Seguímentos da cartelería nos accesos ás aulas e aos espazos comúns.
 - ▶ Uso na dinámica de aula dos dispensadores de solución hidroalcohólica na entrada e en espazos comúns.
 - ▶ Medidas para o correcto cumprimento da hixiene e a utilización de solución alcohólica atendendo ás características de cada grupo, creación de normas de aula entre o alumnado.
 - ▶ Xerar dinámicas para que o alumnado realice hixiene de mans con frecuencia (xogos de mimetismo, acompañamento do lavado, momentos previos ás actividades, entrada no comedor, cada vez que van ao baño) ademais de medidas de educación sanitaria.
 - ▶ Emprego de xabón e papel para secar as mans, na aula e nos espazos correspondentes coma o baño.
 - ▶ Xerar sistemas de educación sanitaria para a implantación de medidas de hixiene respiratoria:
 - ▶ Ao ou esbirrar, tapar a boca e o nariz cun pano de papel que se desbotará nunha papeleira con tapa, ou ben facelo contra a flexura do cóbado.
 - ▶ Realizar hixiene de mans frecuentemente, sobre todo despois de tocar secrecións

respiratorias (esberrar, tusir, uso de panos) e/ou obxectos con posibilidade de estar contaminados, así como antes e despois de comer ou usar os aseos.

► Manter a distancia física recomendada fóra da aula estable e dentro sempre que sexa posible. Empregar a máscara de protección. Informarase do uso correcto da mesma e de como poñela e sacala de xeito lúdico e manipulativo.

► Gardarase a distancia de seguridade de 1,5 metros co resto do persoal e alumnado tanto nos períodos de actividade como na entrada e saída ao posto escolar, así como nos tempos de descanso.

► Extremarase a orde no posto de traballo e nas mesas da aula, realizando a limpeza e desinfección establecidas por parte do alumnado do profesorado e do persoal de limpeza asignado.

Cada alumno/a traerá como material persoal un pulverizador que empregará para desinfectar o seu material. Esta dinámica será sistematizada no desenvolvemento habitual da aula. O profesorado fará o mesmo e servirá de exemplo.

► O alumnado non compartirá material de uso propio con ningún dos seus/súas compañeiros/as. Nas aulas ou no propio pupitre empregarán o espazo diferenciado para o material de cada alumno de xeito que non permita ser manipulado por outros compañeiro/as.

► Os equipos de traballo e material manipulativo de uso común desinfectaranse axeitadamente antes de ser empregados por outra persoa, gardando corentena de 24h se é o caso.

► As ventás, portas, persianas, contras, dispositivos de funcionamento da iluminación, os proxectores, e restantes ferramentas pedagóxicas serán unicamente usadas polo profesorado, coas medidas de seguridade e hixiene que procedan.

OBXECTIVOS XERAIS EN COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONAIS

Estimamos os seguintes:

a) Acoller ao alumnado e familias tendo en conta as diferentes situacións emocionais vividas

Temporalización: na primeira semana de curso

Responsables: titores, orientación.

Recursos: sesións de acollida individualizadas e en pequeno grupo, entrevistas persoalizadas, chamadas telefónicas...



b) Axudar ao alumnado a xestionar as súas emocións mediante programas específicos.

Hai que facer unha detección temperá de posibles dificultades emocionais do alumnado (en colaboración con docentes e titores)

Temporalización: no primeiro trimestre, ao longo das titorías e tamén en sesións específicas a determinar

Responsables: orientación, entidades externas sociosanitarias, títore/as

Recursos: material específico con indicadores psicolóxicos (ansiedade, depresión, estrés postraumático e agudo), autorregulación emocional, traballo de pautas sanitarias e condutas de autoprotección e coidade dos demais, promoción de saúde en colaboración con Sanidade, Cruz Vermella, solicitude de contrato programa específico...

c) Atención e seguimento individualizado dos alumnado que o necesite, en especial ACNEAE.

Temporalización: todo o curso

Responsables: orientación, PT e AL, docentes e titores.

Recursos: fichas de seguimento específicas, sesións de coordinación, consultas con entidades sociosanitarias externas que atendan ao alumnado, entrevistas familiares...

d) Asesoramento a docentes sobre metodoloxía que facilite motivación e rendemento escolar:

axenda escolar, pautas organizativas, uso de TIC; metodoloxías activas (gamificación, apps, aprendizaxe por proxectos...), adoptar medidas curriculares, de avaliación inicial e de atención á diversidade, potenciar e ampliar a avaliación inicial tendo en conta a adaptación de contidos do curso anterior, incrementar medidas adicionais (ARCO, reforzo e apoio educativo, MAD, contratos programa de mellora de competencias...), garantir a labor orientadora (presencial, telefónica, telemática) de títore/as, docentes, dpto orientador para todo o alumnado...

Temporalización: primeiro trimestre

Responsables: orientación, docentes

Recursos: obradoiros específicos de temáticas, sesións co equipo TIC para que o alumnado aumente a competencia dixital, titorías específicas de TTI/TE., solicitude de programa ARCO...

e) Asesoramento ás familias sobre habilidades de parentalidade positivas: estratexias de axuda cos estudos, estilos de afrontamento positivos, pautas para comunicación eficaz con adolescentes, establecemento de contratos condutuais...

Temporalización: ao longo do curso

Responsables: titores, xefatura de estudos e orientación.

Recursos: con CEFOR e ANPA pódense facer sesións formativas para familias, tamén colaboración con

educadora de familia do concello.



Tanto xornadas escaladas de acollida para 1º ESO a inicios de setembro, asambleas de aula, TEI, obradoiros ao longo do curso... permitirán desenvolver algúns dos obxectivos. As diferentes actuacións desenvolveranse tanto na ESO como etapas postobrigatorias.

DOCENTES

Nas primeiras semanas, debería fomentarse a seguridade e cohesión de equipo docente, fomentando procesos de práctica reflexiva. Tamén debería haber un espazo de traballo socioemocional, pois os docentes sufriron unha sobrecarga laboral e un estrés debido á dificultade de conciliación familiar e o teletraballo.

Recomendacións para a atención do alumnado:

-A información que se lles ofrezca sobre a situación debe ser veraz e sincera, sen adoctrinar pero tampouco dar información excesiva (ter en conta as idades para que sexan capaces de asimilar).

-Motivalos continuamente co desenvolvemento de habilidades adquiridas ou mantidas durante o confinamento.

-Pódese establecer nas titorías un proxecto que fomente o altruismo a colaboración con redes solidarias, voluntariado... no entorno (Cruz Vermella, colectivos vulnerables como persoas con diversidade funcional, maiores...) que proporcionen novas aprendizaxes de autonomía e concienciación.

-Facer dinámicas de expresión nas que o alumnado volque as súas experiencias e como afrontaron momentos especialmente complicados, para lograr un reforzo social e un modelaxe nos demais sobre estilos positivos de afrontamento.

-Actividades de priorización nas súas vidas a raíz do vivido: se cambiou nalgo os seus obxectivos vitais, que cousas os axudaron e cales non durante o confinamento, valoración de recursos e cualidades protectoras (empatía, creatividade, asertividade, resiliencia, sentido do humor...).



ALUMNADO

Segundo o momento evolutivo e as situacións particulares vividas, así como características da personalidade de cada un, os sentimentos e emocións que podemos observar no alumnado poden ser:

Medo	Nos máis pequenos o medo á enfermidade ou a morrer, pode causar somatizacións, alteracións na inxesta e no sono
Inseguridade	e “non poder facer nada”, perda de confianza en sí mesmo, pode levar á episodios de
Incertidume	depresión o u/e ansiedade
Ira	Sensación de impotencia e inxustiza, causa enfado.
Tristura	No caso de estar separados de familiares, ter perdido a un ser querido...

Especialmente nas primeiras semanas deben aumentarse os espazos de titorización en pequenos grupos e de forma individualizada, con traballo a nivel socioemocional e condutual, con actividades de modelización, xogos de rol, análise de situación sociais e habilidades de afrontamento, resiliencia, autorregulación emocional... Sen excluír a intervención de especialistas externos ao centro.

a.-FOMENTO DA RESILIENCIA

A resiliencia, a capacidade para afrontar con éxito a adversidade, o trauma ou fontes importantes de estrés, pode fomentarse e aprenderse. Pero, ser resiliente non significa que non se experimentará dificultades ou dor emocional ante un trauma ou perda.

Hai unha serie de pautas que poden **fomentar a resiliencia no alumnado**, e que inclúen actuacións do profesorado:

- 1.- Axudarlles a enfocarse en fortalezas individuais.
- 2.-Enfocarse nalgún erro identificado en incidentes específicos.
- 3.-Autorízalos a que tomen decisións.
- 4.-Crear autoconfianza: a convicción dunha persoa sobre as súas propias habilidades lógrase cando nos enfocamos no mellor del e llo constatamos, expresamos as súas mellores cualidades, o felicitamos por logros...
- 5.-Propósito e motivación: os adolescentes necesitan comprender que o mundo é un lugar que eles poden facer mellor, a súa contribución é importante, polo que debemos favorecer situacións e oportunidades para que os seus valores e cualidades se fagan visibles (axudar a compañeiros, compartir e ser solidarios, participar en proxectos comúns...).
- 6.-Aprender a afrontar de xeito efectivo o estrés: iso axuda a estar mellor preparado para superar desafíos. Lógrase fomentando estratexias positivas, comprendendo que o comportamento



negativo non axuda, procurar non penalizalo e aumentar sentimento de vergoña e fracaso e ofrecer outras condutas alternativas... e o modelado e exemplo do docente é clave.

b.-EVITAR DISCRIMINACIÓN/ESTIGMATIZACIÓN DE ALUMNADO EXPOSTO AO VIRUS

Outro aspecto a ter en conta é diminuír temores e ansiedade en torno á enfermidade (importante **estar atentos a alumnado que estivese exposto ao virus, para que o resto non o exclúa, discrimine ou estigmatice**). Para iso nas titorías debe tratarse o tema, procurando desenvolver competencias transversais como saber ser, saber relacionarse e ser autónomo/as.

Recomendacións:

1.-Animar ao alumnado a discutir as súas dúbidas e preocupacións: explicar que é normal que experimenten diferentes reaccións.

2.- Proporcionar información de forma honesta e axeitada para a idade.

3.-Guiar aos estudantes sobre cómo apoiar a compañeiro/as e evitar a exclusión e intimidación.

4.-Estar atentos a alumnado con signos de angustia reiterativos e persistentes para solicitar axuda profesional.

c.-AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL

Cada persoa pode presentar síntomas de ansiedade diferentes aos doutra persoa, dependendo da nosa vulnerabilidade psicolóxica, biolóxica, experiencias vitais...

Se me sinto así, que teño que facer:

a) **Tenta contrastar o que pensas nese momento:** anota nunha folla o que penses (por exemplo “se me contaxio, podería morrer?”). Anota os datos obxectivos que xustifican o que penses: teño ou non síntomas que me leven a pensar que estou contaxiado/a. Se non hai datos obxectivos, é un pensamento irracional e hai que desbotalo (do contrario caeremos en “rumiacións” que nos levan a máis ansiedade).

Focaliza a atención no que é obxectivo e no que podes controlar (“estou tomando as medidas para non contaxiarme, estounas aplicando correctamente, non hai casos de coronavirus no meu entorno...).

b) **Valida as túas sensacións** (“estou suando, teño calor e nótome inqueda/a”). Son sensacións que pasarán, normais porque interpreto unha situación como estresante e o meu corpo prepárase para actuar.

c) Busca a alguén para falar de como te sentes, do que che preocupa, que te comprenda e non te xulgue. **Só expresa.**

d)Non pasar moito tempo sentado, buscar algunha actividade física para terte ocupado/a.

e)Coida e fomenta relacións sociais con familiares e amizades.

f) Busca un tempo diario para tí e para realizar unha actividade que sexa do teu agrado.

g) mantén hábitos de sono e alimentación saudables

h) establece uns obxectivos sinxelos diarios

En ocasións os síntomas poden desencadear un ataque de pánico (síntomas de palpitacións, mareo, sensación de irrealidade, molestias gastrointestinais, sensación de perda de control... que transcorren un espazo de tempo curto e de forma moi intensa). Se iso ocorre debes:

-ser consciente de que os teus pensamentos van ser esaxerados, os identificas e os racionalizas

-facer respiracións profundas, levando o aire á parte máis baixa do pulmón

-darte autoinstrucións: “estes síntomas non son perigosos, van marchar” “non debo loitar contra eles, acéptoa e desaparecen”

-continuar co que estaba facendo, centrándome na tarefa (mesmo podo verbalizar en voz alta cada paso que dou na tarefa)

FAMILIAS

Especialmente nas primeiras semanas, e coa colaboración da ANPA, pódense establecer de espazos informativos sobre as medidas adoptadas no centro para a protección de todo/as. Tamén incluír un horario máis amplo de titorías para facilitar o contacto e acollida de fillos e familia.

A corentena configurou novas formas e rutinas nas familias, que poden causar roces e conflitos, máis no caso de adolescentes. Por iso é importante fomentar un clima favorable á comunicación. Incluímos unhas recomendacións.

a.-CONVERSAS EN FAMILIA

Dispoñer de tempo para:

o **Compartir**. Buscar momentos para falar con eles, compartir aficións ou actividades que unan (é importante coñecer os gustos e intereses dos fillos). Tempo de calidade. Aínda que na adolescencia o xogo empeza a perder importancia en favor das tecnoloxías, hai xogos que lles gustan e motivan (xogos de mesa, de estratexia e cultura xeral, puzzles...)

o **Escoitalos**: sen amosar crítica ou oposición, manter escoita activa e soste diálogo (respectando a súa forma de expresarse) sobre como se senten, que lles preocupa, as súas dúbidas e incertezas... aportando información clara e dando seguridade (pero sen atosigar con información que non sexa veraz e rigorosa, e non adoctrinando).

o **Negociar**: Cando de entrada no haxa acordo, non se debe tentar impor o criterio dos pais, senón chegar a un entendemento mutuo.

Promover confianza no fillo/a: Ter coidado de que o desexo de protexer ao fillo/a non envíe unha



mensaxe equivocada de que non o considera capaz para manexar as cousas. No caso de irmáns, recoñecer as habilidades dos irmáns de xeito individual e evitar comparacións.

b.-LÍMITES, NORMAS E EXPRESIÓN DE EMOCIÓN

Para os adolescentes, é preciso que a familia os faga sentirse queridos, **establecer normas claras e límites así como pactar as consecuencias do seu non cumprimento**, para facilitar a identificación co adulto e ser tidos en conta nas tomas de decisións.

Os pais son modelos de actuación e por iso non deben ter condutas contraditorias, erráticas ou inconsistentes no tempo, xa que xerán desconfianza no adolescente. A forma en que o adulto resolve unha situación (como afrontar o confinamento, certas restriccións...) **serve de modelo tanto condutual como de xestión emocional** para os fillos (por iso tamén se deben verbalizar sentimentos, sensacións, experiencias...).

A ter en conta:

-Paciencia e flexibilidade: ante a expresión de emocións negativas nos fillos (berrinches, enfados... causados tanto por medo, frustración, aburrimiento...) os adultos deben amosar paciencia e ofrecer alternativas de resposta máis positivas, para levalas a unha nova normalidade.

-Axudar a desenvolver a autoconfianza dos fillos: recoñecer os progresos (tanto académicos, condutuais, de seguimento das recomendacións de autoprotección...)

-Atención a condutas de risco: na adolescencia hai unha baixa percepción de risco, polo que poden non tomar as medidas de autoprotección, desobedecer normas, levar a cabo actividades potencialmente perigosas (botellóns, saídas nocturnas ou reunións en condicións de baixa salubridade...)-

-Atención á impulsividade e inseguridade propia da etapa evolutiva: ante unha situación extraordinaria, poden agudizarse as condutas de rebeldía, considerando que normas e limitacións eliminan ou restrinxen a súa liberdade. Debemos telo en conta para entender como perciben estas situacións e establecer un diálogo con eles, que lles axuda a validar os seus sentimentos e puntos de vista. Así lograremos unha comunicación eficaz para abordar de forma positiva como modificar as condutas de risco.

c.-TAREFAS E RESPONSABILIDADES. HÁBITOS E RUTINAS

No caso de novo confinamento ou restricción temporal (corentena) das saídas do fogar debe pedírselles a **colaboración en tarefas domésticas e responsabilidades familiares: debe** pedírselle de forma clara e gradual o que se lle demanda, reforzando os avances.

É importante desglosar dous tipos de obxectivos:

1.-Fomento de hábitos de estudo e traballo: horarios establecidos, ter axuda e material preciso, control e seguimento do traballo en colaboración cos docentes.

2.- Fomentar hábitos saudables: facer exercicio físico, durmir o tempo preciso, limitar uso de ordenador e redes sociais, videoxogos e móbil (ofrecendo alternativas que impliquen tempo de lecer en familia), atención á alimentación...

No caso de ACNEE, se é preciso, tamén se debe **traballar hábitos de autonomía persoal** (aseo,

vestido e alimentación), establecendo rutinas e evitando condutas de sobreprotección.

d.-REDES SOCIAIS E FAMILIARES

É importante manter a relación familiar (coas medidas de precaución que ditan as autoridades sanitarias) cos que están lonxe (ter un tempo para videochamadas) e tamén cos iguais, xa que durante o confinamento estableceuse unha lonxanía e son unha fonte de satisfacción persoal. Pero sempre consensuando o tempo adicado.

World Health Organization Manejo y autocontrol del estrés durante la epidemia de COVID-19

Es normal sentir tristeza, estrés, confusión, miedo o enfado durante una crisis.

Hablar con personas de confianza puede ayudar. Contacte a sus amistades y familiares.

Si debe quedarse en casa, mantenga un estilo de vida saludable- incluyendo una dieta adecuada, sueño, ejercicio y contacto con sus seres queridos, en casa, por correo electrónico y teléfono, así Como con otras amistades y familiares.

No fume, ni beba alcohol ni consuma otras drogas para lidiar con sus emociones

Si se siente abrumado/a, hable con personal sanitario o de referencia. Tenga preparado un plan de dónde ir y cómo cubrir sus necesidades de salud mental o física.

Conozca los hechos y datos reales. Recopile información que le ayudará a determinar con precisión riesgos, para que pueda tomar las precauciones adecuadas. Encuentre una fuente de información fiable, como la página de la OMS, la del Ministerio de Sanidad, la de Salud Pública, etc. Consulte siempre fuentes oficiales.

Disminuya su preocupación y agitación limitando el tiempo dedicado a seguir la cobertura en los medios de comunicación de noticias que usted o su familia consideren preocupantes o que alteren su ánimo.

Aproveche los conocimientos que le hayan servido para manejar otras adversidades pasadas y use aquellas habilidades que le permitan lidiar con sus emociones durante este reto de la epidemia COVID-19.

Adaptación y traducción @SaludPublicaAra

Saliéntase que Este é un Plan vivo, adaptable e modificable no que toda a comunidade educativa e os servizos institucionais farán as súas achegas asumindo as funcións que lle



corresponden, xa que O Equipo Directivo deste centro e o seu Equipo Docente non ten formación, nin competencia para asumir a organización e planificación dun Plan de adaptación de índole sanitario. O desenvolvemento deste plan partirá da Comisión de Asesoramento ao Alumnado do noso centro, formado por profesorado e representantes do alumnado das diferentes aulas.

RECORDAR.-

- A) Circular sempre pola dereita**
- B) Usar sempre a máscara**
- C) Desinfección e lavado de mans**
- D) Ventilación sempre de espazos pechados**