

IES PEDRO DE LUNA

ORIENTACIONES PARA EL
TRABAJO EN CASA.

2020

CORONAVIRUS

ORIENTACIONES PARA ESTOS DÍAS LECTIVOS EN CASA.

DÍAS LECTIVOS

(Que se parezcan a los que hay en el instituto)

Horario de estudio/trabajo

Horario de comidas

Horario de descanso

Horario de tiempo Lúdico

Horario para compartir en familia.

RUTINAS, NORMAS Y HORARIOS.

Horas suficientes de sueño.

FIN DE SEMANA Aprovechad para realizar actividades en familia (juegos de mesa, ver películas, hablar sobre las inquietudes por este acontecimiento...)

LAS RUTINAS PROPORCIONAN SEGURIDAD Y CONTROL.

EVITAN SITUACIONES DE **ESTRES** Y DE **ANGUSTIA**
DEDICAR ENTRE 4 Y 5 HORAS AL **TRABAJO ESCOLAR.**

SEGUID LAS INDICACIONES DE VUESTROS PROFESORES/AS, **ESTÁN PENDIENTES DE VUESTRO TRABAJO DIARIO**

MANTENEROS EN CONTACTO CON ELLOS Y ELLAS ES IMPORTANTE **QUE EL LUGAR DE TRABAJO SEA CÓMODO Y ESTÉ BIEN ILUMINADO.**

HAY QUE HACER DESCANSOS, **PARECIDO A LOS DEL INSTITUTO.** CORTOS ENTRE HORA Y HORA UNO MÁS LARGO A MITAD DE MAÑANA.

AUNQUE NO PODEMOS SALIR DE CASA, DEBEMOS REALIZAR ACTIVIDAD MOTORA: PASEOS POR CASA, HACER LA CAMA, PREPARAR LA COMIDA...

PARA TRABAJAR ESTOS DÍAS NECESITÁIS EL ORDENADOR, NO EL MÓVIL.

ES IMPORTANTE QUE TENGÁIS DELIMITADO EL TIEMPO DE USO DEL MÓVIL.

(No os vais a perder nada emocionante, nadie debería salir de **casa**).

LA COMUNICACIÓN ESTOS DÍAS SERÁ, MÁS TODAVÍA, A TRAVÉS DE LAS REDES SOCIALES.

PODÉIS HACER VIDEOLLAMADAS (mejor fuera del horario laboral, para no saturar la red).

SOCIALIZAR ESTOS DÍAS OS AYUDARÁ A ESTAR MÁS CERCA DE LOS DEMÁS.

HACED ALGO DE EJERCICIO FÍSICO MANTENED RUTINAS DE AUTOCUIDADO (tener buen aspecto mejora el estado de ánimo).

<https://www.elcomercio.es/sociedad/gijon-videos-deporte-casa-cuarentena-coronavirus-20200319123717-nt.html>.

https://www.eldiario.es/consumoclaro/cuidarse/propuestas-gimnasticas-mantenerse-forma-cuarentena_0_1007199981.html.

PROCURAD MANTENER UNA DIETA EQUILIBRADA.

<https://mag.elcomercio.pe/respuestas/dieta-para-la-cuarentena-por-coronavirus-covid-19-nda-nnlt-noticia/>.

CUÍDATE Y CUÍDANOS A TODOS SI TE CUIDAS TÚ, NOS CUIDAS A TODOS Y A TODAS.

ES UN BUEN MOMENTO PARA DISMINUIR NUESTRO RITMO DE VIDA Y REFLEXIONAR SOBRE LO REALMENTE IMPORTANTE.

FINALMENTE AQUÍ TENEIS UNA PAG WEB DONDE PODREIS ENCONTRAR MUCHOS RECURSOS PARA HACER ESTOS DIAS:

- Orientaciones para familia.
- Recursos para trabajar el control de la ansiedad.
- Juegos y cuentos.
- Apps.
- Organización de horarios.
- Ideas para hacer en familia.
- Juegos

<https://padlet.com/cintarodriguez/svbaa7yweni2>.

MUCHO ÁNIMO A TODOS/AS JUNTOS/AS LO SUPERAREMOS.