Junta de Castilla y León
CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN

Equipo de Orientación Educativa Zamora 1
C/ Colón, 27, 1º Tfno 980527302
49021- Zamora

Después de las vacaciones volvemos al trabajo, recordamos algunos consejos para que el tiempo que nos quede de esta situación excepcional sea lo más llevadero posible y aprovechable.

RESPECTO AL TRABAJO EN CASA…

- ✓ Mantén los horarios de lunes a viernes:
  - hora para levantarse (no más tarde de las nueve).
  - hora de empezar a hacer tareas (te puede ayudar seguir el horario escolar de cada día).
  - hora de descanso a media mañana.
  - hora de comer.
  - hora de trabajo por la tarde (sobre todo para cursos superiores 4º,5º y 6º).
  - hora de acostarse (no más tarde de las 22.00h).

Con esto conseguiremos darle una estructura al día a día y generar una rutina, para los niños; es muy importante saber qué actividad viene detrás de otra.

Sugerencia: puedes hacerte el horario de una semana en un folio.

- ✓ Haz un horario para el fin de semana donde incluyas actividades lúdicas y rompas la rutina de la semana.

- ✓ Incluye hábitos saludables de alimentación e higiene. Puedes trabajar los aspectos de autonomía personal, es una oportunidad de oro.

- ✓ No olvides hacer ejercicio, cada día busca la propuesta que más te guste.

- ✓ Las normas y límites tienen que estar presentes, las necesitan. Con ello contribuirás a mejorar su autoestima, tener confianza en sí mismos y saber que sigues preocupado por ellos.

RESPECTO AL OCIO Y OTROS ASUNTOS…

- ✓ Haz todos los días alguna actividad que te guste en familia (juegos de mesa, concursos, ver una película, hacer una receta de cocina,…)

- ✓ Es importante conocer que sentimientos tenemos cada día y validarlos. Si estamos tristes no está mal, si estamos eufóricos tampoco está mal. Ayuda a tus hijos a identificar como se sienten.

- ✓ Cuidar el abuso de pantallas (video juegos, móvil, tablets….)

- ✓ Permitir que tenga contacto con sus amigos y familiares por vídeo llamadas, llamadas de teléfono, etc. Es el único contacto social que pueden tener en este momento.

- ✓ Valora positivamente todo lo bueno que tú hijo hace cada día, siempre es importante pero en estos momentos más, ellos están haciendo un sobre esfuerzo manteniéndose en casa.

ÚLTIMAS CONSIDERACIONES…

1. **No caer en el abandono**, es muy fácil en estos momentos abandonarnos y perder horarios lo que nos lleva a entrar en una decadencia y esto puede tener unas consecuencias a nivel psicológico muy negativas que dificultarían el transcurrir de este momento que estamos viviendo.

2. **Mantener la calma y equilibrio emocional**, es muy importante en la medida que podamos estar lo mejor posible a nivel emocional, si a los niños le aportamos calma vivirán la situación de ese modo.

3. **No te agobies** con la multitud de propuestas que tienes. En estos días desde todas las entidades, asociaciones y multitud de recursos nos envían propuestas de actividades, no es momento de agobiarse simplemente **elige las que más te aporten.**