

CONSEJOS A LAS FAMILIAS DURANTE EL PERÍODO DE CUARENTENA (Tomado de: María Mainer. Orientadora IES Rodanas, Épila, Zaragoza).

➤ **Mantener las rutinas**

- Diferenciar el fin de semana de los días lectivos.
- Durante los días lectivos mantener una rutina diaria que se parezca lo máximo posible a los días escolares: Horas de trabajo, horas de sueño, comidas...

➤ **Trabajo escolar**

- Los chicos y chicas deberían dedicar unas cuatro horas de trabajo diario en casa. El profesorado estará al otro lado de las pantallas para guiar su aprendizaje.
- Durante el tiempo de trabajo programar descansos breves, cada cincuenta minutos como en el IES, y un descanso más largo a mitad de mañana. En esos descansos es importante que tengan actividad motora (pasearse por casa, ayudar a preparar la comida...).
- Para el trabajo en casa no necesitan el teléfono móvil. Todo pueden hacerlo desde el ordenador intentando que no utilicen las redes sociales durante ese periodo de tiempo.
- Buscar un espacio (si no lo tienen ya) para poder trabajar con una postura adecuada, buena iluminación, sin ruidos...

➤ **Comunicación:**

- Es adecuado hablar mucho sobre lo que está ocurriendo, sobre cómo se sienten, y sobre todo hablar sobre la información que les llega a través de las redes sociales desmintiendo informaciones falsas que pueden generar ansiedad, miedo...
- Aceptar cualquier emoción que pueda aparecer en vuestros hijos e hijas y acogerla, dando espacio a su expresión.
- Intentad vivir en el presente evitando pensar o conversar sobre “Lo que va a pasar es...”.
- Buscar temas de conversación diferentes. Que la situación que estamos atravesando no sea el único tema de conversación. Evadirnos de forma consciente es un buen mecanismo de defensa.
- Haced visible también la parte positiva de esta situación: descanso, compartir, hacer cosas que normalmente no podemos...
- Recordarles la responsabilidad que tienen en la no propagación del virus y en no llevar a cabo conductas de riesgo porque los hospitales se colapsan y porque pueden no ser atendidos en ellos.

➤ **Socialización y tiempo libre**

- La forma de contactar con sus amigas y amigos estos días es mediante las redes sociales pero ello no significa que deba hacerse sin control ni supervisión. Limitarla en periodos de tiempo y siempre después de haber cumplido con sus obligaciones.
- Animad a los chicos a hablar con sus amigos y amigas, con los familiares... mediante videollamadas que es un contacto más cálido.

- Estar en casa precipita el uso de los videojuegos. Limitar su uso es importante y la mejor manera es ofreciendo alternativas de ocio en casa, si son en familia mucho mejor.
- Buscar diferentes ideas para ocupar el tiempo, os habrán llegado muchas de ellas a través de las redes.

➤ **Autocuidado**

- Intentad realizar algún tipo de actividad física en casa. En internet podéis encontrar vídeos de fitness, Yoga, Pilates, bailes... hacerlo en familia también puede ser divertido. Recordad que el ejercicio físico mejora el estado de ánimo.
- Mantener rutinas de cuidado del cuerpo. Aunque no salgamos nos gusta vernos con buen aspecto y tener sensaciones agradables, nos ayuda a tener un buen estado de ánimo.
- Intentar mantener una alimentación equilibrada y ajustada al desgaste energético.

➤ **Equilibrio familiar**

- Como padres y madres cuidar también vuestras rutinas y estado emocional. Cuanto mejor estéis vosotros mejor será el clima familiar y mejor se encontrarán vuestros hijos e hijas.