



Orientaciones a alumnado y familias ante la situación generada por el Estado de Alarma por el Coronavirus

Ante la situación que estamos viviendo tras el anuncio del Estado de Alarma por parte del Gobierno, desde este Departamento de Orientación os hacemos algunas recomendaciones que os puedan ayudar a afrontar esta situación extraordinaria que nunca antes habíamos vivido.

Queremos reiterar la necesidad de cumplir #quedateencasa para impedir que la propagación del virus COVID.19 sea tan rápida que colapse nuestro sistema sanitario. Todos debemos ceñirnos a las recomendaciones de los expertos en salud y a las indicaciones del gobierno.

La situación de confinamiento en casa durante varios días puede generar mucho malestar psicológico, pero existen factores de protección que nos pueden ayudar a sobrellevarlo:

- Evitar la sobreinformación : puede generar mucha ansiedad, por lo que evitaremos estar con la tele encendida todo el día escuchando noticias sobre el coronavirus, así que nos informaremos una vez al día en uno de los informativos. No te creas todo lo que veas a través de twitter, Instagram o Facebook, ni en los grupos de whatsapp...solo debemos creer lo que dicen las fuentes oficiales.
- Afrontamiento positivo: debemos centrarnos cognitivamente no en que no nos dejan salir, sino que gracias a nuestro sacrificio personal estamos haciendo un bien para los demás y la sociedad, estamos salvando vidas. Intentaremos llevar la situación con humor y esperanza.
- Utiliza la tecnología para mantenernos unidos a nuestros seres queridos.
- Mantenerse activo : Limita el tiempo que pasas conectado a la tecnología, busca actividades manuales y formas de pasar el tiempo separado de las pantallas (escuchar tu música favorita y bailar, ver películas o series, leer un buen libro o pintar o iniciarte en algún hobby, usa tu imaginación y disfruta de este tiempo para ti, puedes aprovechar para ayudar a tus padres en casa, ayudar a tus hermanos con sus tareas, podéis jugar a juegos de mesa, a las cartas, al ajedrez,...



IES EL ARGAR

DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN

- Busca formas de actividad física que puedas realizar en casa (tabla de ejercicios, salta a la comba, usa la bici estática, ...)
- Márcate un horario fijo para la realización de tareas/deberes. Estudio y repaso.
- Márcate un tiempo para estar en contacto con los amigos y familiares a través de Facebook, Instagram u otras aplicaciones, video-llamadas, llamadas de teléfono...)
- Planear una rutina diaria que diseñemos para nosotros mismos previamente y cumplirla, por ejemplo

Por la mañana	-Hacer las tareas que me mandan desde el Instituto
Por la tarde	- Ver la tele -Estudiar y repasar -Contactar con amigos y familiares con Facebook, Instagram u otras aplicaciones , video-llamadas, llamadas de teléfono, ... -Hacemos alguna actividad en familia -Realizar algún ejercicio físico en casa. - Realizar alguna actividad que me guste (escuchar mi música favorita y bailar, ver películas o series, leer un buen libro o pintar o iniciarme en algún hobby)
Por la noche	-Ver la tele - Ver alguna serie , película, leer un libro, ...

- Expresa tus emociones: Pensad que no estamos acostumbrados a pasar tantas horas en casa con nuestra familia sin poder salir. Habrá momentos en el que haya tensión y enfados, pero todos debemos poner de nuestra parte y disculparnos cuando digamos o hagamos algo mal. A veces, nos guardamos todas las emociones y sentimientos en el interior, debemos de ser capaces de expresar lo que sentimos, lo que pensamos, puedes hablarlo con tu familia. Te propongo que cada día de este confinamiento escribas tres cosas buenas que te ocurran cada día, aunque sean pequeñas cosas (una comida que te gusta, has jugado con tu perro, algunas de las tareas que te



IES EL ARGAR
DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN

han mandado te ha salido bien,...), escríbelas en tu agenda, verás que esto te hace sentir mejor.

Son 15 días, quizás más, todo depende de lo obedientes que seamos con las normas que ha puesto el Gobierno, así que debemos organizar estos días de la mejor forma posible.

* Queremos evitar los contagios así que no salgas a no ser que sea estrictamente necesario. Ver a tus amigos no es necesario ni visitar a tus abuelos, siempre puedes hacer una videollamada.

*Lávate las manos al menos 10 – 12 veces al día, aunque no salgas de casa. Al menos durante 30 segundos, incluyendo muñecas y uñas.

*No des besos, ni abrazos... en estos días nos tendrá que bastar con mandar emoticonos a través de whatsapp.

Recuerda que no estamos de vacaciones, simplemente vamos a seguir dando clase desde nuestras casas por lo que todos debemos poner de nuestra parte y ser responsables. Debéis seguir vuestra formación en casa. Vuestros profesores y profesoras estarán activos y accesibles en las diferentes plataformas y os irán diciendo cómo continuar con vuestra formación.

Si necesitas contactar conmigo, estoy a vuestra disposición en el siguiente correo electrónico

encarnacion.j.ruiz.edu@juntadeandalucia.es

Mucho ánimo y un fuerte abrazo

El Departamento de Orientación del IES El Argar