



ORIENTACIONES PARA PADRES Y ALUMNOS 4°ESO Y BACHILLERATO

Durante estos días de confinamiento, todos estamos haciendo un esfuerzo para adaptarnos a esta nueva situación que sin duda supone cambios en nuestros hábitos y, en ocasiones, provoca situaciones de estrés.

Por ello, con la única intención de ayudar y velar por el bienestar de nuestros alumnos y sus familias, desde el Departamento de Orientación les proponemos las siguientes recomendaciones:

Establecer un horario y unas rutinas: un horario organizado va a ser una gran herramienta para todos. Para que sea realmente de utilidad es importante que sea realista. Es preferible que haya menos tareas pero realmente puedan cumplirse que hacer algo muy ambiciosos que luego no seamos capaces de cumplir.

Les recomendamos realizar un horario diario. Los alumnos más mayores serán capaces de hacerlo de forma autónoma, quizás los alumnos de 4º de la ESO necesiten todavía un poco de ayuda. Es importante, en este caso, no imponerles un horario sino hacerlo en colaboración con ellos, dejarles que participen y que tomen algunas decisiones, esto, además de ir fomentando su autonomía ayudará a que estén más motivados para cumplirlo. Tengan en cuenta las actividades que les han propuesto sus profesores y tutores, pero también sus rutinas familiares.

Es importante dejar claro que algunas de las actividades hay que realizarlas todos los días y no están sujetas a modificación o negociación, como por ejemplo las tareas escolares y las responsabilidades familiares (poner o recoger la mesa, hacer la cama, ordenar la habitación...)

Tareas escolares: les sugerimos seguir las recomendaciones y pautas marcadas por el profesorado. Además, os animamos a que la comunicación sea bidireccional. Es importante comunicar si resulta imposible realizar alguna actividad por falta de medios técnicos u otros motivos.

Es importante ser flexibles, recordar que realizar un horario no significa necesariamente que tenga que ser el mismo que se tenía cuando había clases presenciales. Se trata de organizarnos de tal manera que todos podamos cumplir con nuestras obligaciones. Les recomendamos organizar momentos de tiempo de trabajo individual y marcar de antemano momentos para resolución de dudas.

Asimismo, si varios hermanos tienen que compartir ordenador, tiempos, etc. Es importante hacer un horario, un cuadrante en el que cada uno tenga sus tiempos. De esta manera aprenderán a aprovechar al máximo el tiempo en el que disponen de los diferentes recursos (ordenador, tiempo de resolución de dudas con el padre/madre...)

Además de aprender los contenidos que los profesores consideren necesario, es muy importante que los chicos aprovechen esta situación para aprender a planificar sus estudios. No es tarea fácil y requiere paciencia y entrenamiento pero es un aprendizaje esencial que facilitará y optimizará los siguientes cursos, así que aquellos alumnos que aún tengan dificultades ¡este es un buen momento!

Salidas y actividad física: mantener cierta actividad física es necesario para encontrarnos bien, tanto física como anímicamente. Se pueden hacer tablas de ejercicios en casa, seguir clases on-line... Puede ser una oportunidad para establecer un momento agradable en familia.



Reuniones sociales: es importante que los chicos entiendan el por qué no pueden encontrarse con sus amigos durante estos días de aislamiento, que este comportamiento contribuirá a mejorar su responsabilidad social. Sin embargo, a pesar de vernos limitados en nuestra vida social habitual, no hay que dejar de lado nuestras relaciones familiares ni el contacto con los amigos. Afortunadamente, la tecnología nos brinda hoy en día la oportunidad de vernos y hablarnos a distancia. Para sus hijos va a ser muy importante estar en contacto con sus seres queridos, así que anímenles a hacer video llamadas con sus familiares, amigos del colegio... Para ello, probablemente sea necesario establecer unas normas más flexibles en cuanto al uso de la tecnología. Una pauta recomendable es introducir en el horario del día un tiempo previsto para el uso de móviles, tabletas, consolas y televisión.

Juegos de mesa en familia: los juegos de mesa son una gran alternativa en estos tiempos. Tomen esta circunstancia como un momento idóneo para disfrutar con sus hijos jugando a las cartas, juegos de estrategia, o cualquier otro, un simple parchís puede hacernos pasar un buen rato. Otra idea puede ser empezar un puzzle de muchas piezas y hacerlo todos juntos.

Acabar el día con los mismos hábitos de siempre: como ya hemos mencionado anteriormente debemos esforzarnos en mantener las rutinas habituales como por ejemplo una ducha, orden de la habitación, alguna actividad de relax... Es muy habitual que nuestro ritmo de sueño se vea afectado por la falta de actividad, es normal que podamos tardar algo más en conciliar el sueño o simplemente durmamos peor. Puede ser un buen momento para retomar el hábito de leer un rato en la cama o escuchar música relajante pero es importante evitar dispositivos que emitan luz azul ya que estos contribuyen a dificultar el inicio del sueño.

Diferencia entre semana y fin de semana: en situación normal todos nos alegramos cuando llega el viernes, día en que normalmente tenemos más tiempo de ocio a partir del mediodía, y porque es el día que precede al SÁBADO.... Es importante que esto siga así. Tenemos que esforzarnos por planificar actividades para el fin de semana que mantengan dicha ilusión. Así, los fines de semana podemos cambiar un poco los horarios de acostarnos y levantarnos, aumentar el tiempo de video llamadas con amigos, de juegos on-line... Se trata de sentir, de esta manera, el “desánimo” típico de los lunes, que se va desvaneciendo conforme avanza la semana y la alegría conforme se acerca el esperado viernes ¡no podemos vivir el confinamiento en un eterno lunes!

Bajar nuestro nivel de exigencia: sin duda esta nueva situación precisa que asimilemos muchos cambios. Son muchas las horas que pasamos juntos y conforme van pasando los días suele ser normal que nos encontremos más irascibles y sintamos que se nos acaba la paciencia... Así, debemos seleccionar aquellas batallas que merezcan la pena o sean importantes de verdad. Tener pequeñas concesiones con ellos y flexibilizar aquellas otras que no sean tan importantes y que ya retomaremos cuando por fin esto acabe ¡que lo hará!, no se trata de desgastar nuestra relación con ellos.

Además, lamentablemente en estos días muchos podéis estar pasando por situaciones muy difíciles (pérdida de seres queridos, problemas en los trabajos, etc). No somos “super-hombres” ni “super -mujeres” y nuestros hijos deben saberlo. Hay que transmitirles la realidad, pedir su ayuda y colaboración y por supuesto centrarnos en lo importante. No todos estamos en condiciones de ayudar a nuestros hijos en las tareas escolares de la misma manera, cada uno que haga lo que pueda, sin agobios. Como hemos dicho es un buen momento para fomentar su autonomía. Confíad en que los problemas poco a poco se irán resolviendo y tened en cuenta que si no os ayudáis a vosotros mismos difícilmente podréis ayudar a vuestros hijos.



Colegio de Huérfanos de la Armada
Departamento de Orientación

Para concluir, es muy importante que sus hijos entiendan el momento que están viviendo, la responsabilidad social de todos y la importancia de cumplir las normas y formar un equipo. Es un buen momento para desarrollar su empatía y su capacidad de esfuerzo y superación, valores todos ellos que tratamos de inculcar al máximo en el día a día en nuestro colegio.

Reciban un afectuoso saludo,

Graciela Rivera Dodero

Mail: g.rivera@colegiocha.com