



Departamento de Orientación.

Colegio La Inmaculada · Valladolid

RECOMENDACIONES PARA LAS FAMILIAS: MANTENER ACTIVOS A SUS HIJOS Y EVITAR LA MONOTONÍA

Desde el Departamento de Orientación del colegio Maristas La Inmaculada, queremos aportar nuestro granito de arena en esta situación, con algunas recomendaciones que os puedan servir, estas desde un punto de vista de la psicología educativa:

- Mantener los horarios y hábitos familiares habituales, evitando que esta situación altere el orden, estructura y seguridad que dan las rutinas.
- Comunicación fluida y cercana con ellos. Hablarles de lo que pregunten sin transmitirles miedo ni nerviosismo. Importante que los adultos mantengamos la calma. Vigilar nuestras conversaciones con otros adultos, o de otros adultos. Protegerles de la información que pueda ocasionarles malestar y preocupación por ejemplo la que aparece en redes sociales, suele ser superficial, incompleta o errónea. Evitar que naveguen solos por internet buscando información no adecuada sobre el Covid 19.
- Importante hacer planificación del día, semana y quincena. Que incluye tiempo de trabajo escolar, tiempo de ayuda en casa y tiempo de ocio. Diferenciar entre los horarios y rutinas de un día entre semana de los del fin de semana

- En el trabajo escolar, establecer una rutina que puede ser parecida a la que tendrían en el colegio (las asignaturas que cada día les corresponden según horario). Podemos adaptarlas a la necesidad individual de nuestro hijo/a.

Dedicar tiempo a lectura y el trabajo escolar puede incluir formas atractivas de trabajar, como ver videos documentales didácticos, o practicar lo aprendido con recursos en internet.

Importante que no pierdan el hábito de trabajo. ¡No están de vacaciones!!!

- Colaborar y ayudar en casa, también es importante y nos obliga a todos a compartir tiempo y actividades juntos. Pueden ayudar a recoger, colaborar en hacer comida, con la ropa...



Departamento de Orientación.

Colegio La Inmaculada · Valladolid

- En el tiempo de ocio, tendrán momentos y actividades solos, pero reclamarán nuestra atención y participación, es positivo prestársela para compartir con ellos momentos agradables cambiando la temática de obligaciones a tiempo divertido en familia y juntos. Por ejemplo juegos de mesa, juegos en la video consola, hacer yoga, zumba, bailes...Aprovechar esta situación para pasar más tiempo de disfrute y ocio en familia, algo tan necesario y escaso habitualmente.

También podemos permitirles hacer videollamadas con amigos y familiares, para mantener la conexión social y la sensación de aislamiento.

Estamos a vuestra disposición desde vías telemáticas, correo electrónico, plataforma, para lo que necesitéis

Gracias y ánimo!!!