



RUTINAS



Intenta mantener un horario similar al escolar

En la medida de lo posible, intenta que tus hijos mantengan un **horario similar al escolar**, respetando las horas de descanso (mínimo 8 horas de sueño), y levantándose y acostándose a unas horas parecidas a lo que lo hace habitualmente.

Esto facilitará la adaptación de los niños cuando se reincorporen a la jornada escolar dentro del centro educativo, y favorecerá la adecuación de su actividad motora y respuesta emocional, tanto en ese momento como en estos días.



Es un buen momento para jugar y conversar en familia

Es conveniente vigilar que tus hijos no aumenten las horas que permanecen delante de dispositivos audiovisuales, para lo que será útil **incluir momentos de juegos o conversaciones en familia**.

De igual manera, el uso responsable de las redes sociales y de los procesos comunicativos online es importante también para toda la Comunidad Educativa.



Crea nuevas rutinas: ¡Haz ejercicio en casa!

En relación a los hábitos y rutinas saludables no debemos olvidar **el movimiento, la alimentación y las medidas de higiene** recomendadas por los expertos.

En este sentido, tus hijos probablemente van a tener que reducir los espacios por los que se mueven y tomar medidas para preservar su salud, por lo que sería conveniente incluir **ejercicio físico adecuado a su edad** en algún momento de la jornada, respetando siempre las recomendaciones de los servicios gubernamentales y de salud.



Mantén los hábitos de higiene: ¡lávate mucho las manos!

Aunque estemos en casa, es muy importante mantener las medidas de higiene habituales y prestarle especial atención al **lavado de manos**.

Siguiendo los consejos de los servicios gubernamentales, la mejor manera de proteger la salud en estos momentos es lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón, o en su ausencia, con un desinfectante con base de alcohol. La forma eficaz de hacerlo incluye frotar las palmas de las manos entre sí, rodear el pulgar con la mano contraria y rotarlo y limpiarse la muñeca.



RUTINAS



Haz un uso responsable del móvil y de las redes sociales

Para los adolescentes el contacto social es esencial y el hecho de no poder estar con sus compañeros en condiciones de aislamiento excepcionales como son las presentes, podría generar en ellos una necesidad de conectividad mayor a la habitual. Por ello, intenta que tu hijo haga un **uso responsable de las redes sociales y de los procesos comunicativos online**.



La Comunidad Educativa GSD sigue unida: Conéctate con tus compañeros y tus profesores

La situación requiere que la Comunidad Educativa GSD (alumnos, familias y personal del Centro), en su conjunto, trabajemos como un **gran equipo cooperativo**. Esta es, sin duda, la vía en la que cada uno de nuestros alumnos podrá afrontar de la forma más positiva y con todo el aprovechamiento posible de sus procesos de aprendizaje y expectativas futuras.

AUTONOMÍA



¡Ahora tenemos que colaborar todos y hay muchas cosas que hacer en casa!

Por la importancia y relación con el fomento de una óptima autoestima en los niños/as, es recomendable que promovamos en ellos **hábitos de autonomía y responsabilidad**, de manera que, en función a su edad, realicen ciertas tareas que les hagan sentirse capaces, autónomos y resolutivos.

Pueden hacer muchas actividades, por ejemplo:

- Recoger su habitación.
- Recoger su ropa, echarla a lavar y colgarla.
- Colaborar para poner la mesa.
- Hacer la lista de la compra.
- Ayudar a hermanos/as más pequeños a realizar sus tareas o en los hábitos de higiene.
- Cocinar.

En el día a día funciones como estas pueden servir, además, para afianzar de manera significativa algunos conceptos **matemáticos, vocabulario y motricidad**.





ANTICIPACIÓN

¡Todos tenemos muchas preguntas! Sentémonos en familia y conversemos sobre la nueva situación



Ante las preguntas de sus hijos, para las que no tenemos una respuesta clara, debemos **trasladar tranquilidad**, explicando que nosotros tampoco tenemos todas las respuestas y que lo iremos hablando en función a los cambios y circunstancias de cada momento.

En este sentido, debemos cuidar la información que los niños ven, escuchan o leen en la televisión o redes sociales, sin que cuente con nuestra supervisión y explicación a sus características evolutivas, para reducir en ellos el sentimiento de incertidumbre que esto les puede producir.

También es recomendable que nos sentemos con los niños para **explicarles y organizar como van a ser los próximos días**, los cambios extraordinarios que se están produciendo, las situaciones concretas y las responsabilidades de cada persona dentro la familia.

La anticipación negativa es uno de los grandes enemigos del equilibrio emocional. Ante las preguntas sobre las que no tenemos respuestas claras, debemos responder con la seguridad de que el transcurrir de los días nos irá indicando qué hacer y, ante todo, comunicar a sus hijos que sus **Profesores, Tutores, Departamento de Orientación, Coordinación, Jefaturas de Estudios y Dirección del centro trabajan a diario para ellos y con ellos.**

HORARIO

¡Hagamos un horario! Hay tiempo para todo: trabajar, aprender, jugar, comer, descansar...



Es importante realizar un horario juntos, padres e hijos, para **consensuar tiempos y actividades**, de tal manera que sepan que se espera de ellos y puedan tener una respuesta más ajustada a lo que se le vaya a solicitar, al tener en cuenta sus inquietudes y necesidades.

En la medida de lo posible, que sea muy visual y ajustado a la edad.

Tendremos en cuenta tanto los momentos en los que vamos a realizar una **tarea o actividad laboral/escolar, así como los momentos de descanso, aseo y alimentación**, que son también fundamentales.

No debemos olvidar incluir los de ocio/juego. En función a la edad se determinarán estos tiempos.

El horario tendrá flexibilidad para ajustarse a cambios en función de las necesidades de cada día o semana. Es también recomendable tener en cuenta los días de fin de semana dando más peso al tiempo de ocio y descanso frente al de trabajo, sin que deje de estar presente.



ESPACIO

¡No voy al cole, pero aprendo en casa! Crea espacios propios y acogedores donde realizar las tareas escolares



El espacio en el que van a realizar las tareas escolares es importante. Conviene que sea un **lugar tranquilo**, con buena iluminación y con el material que vayan a necesitar al alcance.

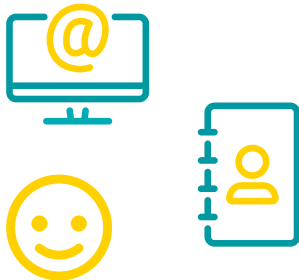
Es aconsejable que se disponga de una mesa amplia y una silla, que se mantenga ordenado y que tengan agua a su disposición.

Este sitio será siempre el mismo, de manera que no pierdan tiempo, se facilite su concentración y **sientan ese espacio como propio y acogedor**.



AGENDA

¡Usa tu agenda! Comparte el día con tus profesores y compañeros



Para que los más pequeños no pierdan el hábito adquirido en el uso de su agenda, sería útil para los niños, que incluyan **mensajes para sus profesores o amigos en momentos puntuales** (no todos los días) para que sientan que mantienen el contacto y vínculo emocional con ellos (por ejemplo, caritas para los más pequeños, mensajes con frases cortas, dibujos, etc.).

Además, pueden anotar el menú del día, hacer listados de juguetes, materiales, anotar el nombre de las personas con las que comen en su casa, escribir ingredientes de recetas (en escritura espontánea o copia), como ya han estado haciendo en el día a día de su aula de infantil.

Para los más mayores se aconseja seguir utilizando la agenda para **organizar las tareas y planificarse** (trabajar la memoria y funciones de planificación). Se recomienda que anoten en la misma las tareas que se les envían desde el colegio, así como el grado de realización de éstas, para trasladar al día siguiente las pendientes.

También es recomendable que incluyan mensajes para sus profesores y/o compañeros en momentos puntuales (no todos los días) para que sientan que **mantienen el contacto y vínculo emocional con ellos**.