

RECURSOS PARA FAMILIAS

**¡AHORA NOS TOCA ESTAR EN
CASA!**

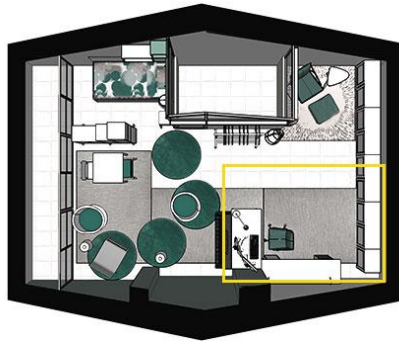


<https://salesianosrioja.com/>

**CÓMO AFRONTAR DE FORMA EFICAZ Y CON
CALMA LA PANDEMIA DESDE CASA CON
LOS ADOLESCENTES**



1º DELIMITANDO ESPACIOS



Durante estos días, comprensiblemente, la casa se nos va a hacer pequeña y tenderemos a ocupar el máximo de espacio en ella. Sin embargo, dentro de lo posible, debemos mantener los espacios delimitados para cada actividad: comidas, ejercicio, ocio y trabajo. Esta simple rutina nos ayudará a mantener el orden tanto del ambiente como de nuestra mente. Estar en casa tanto tiempo puede resultar abrumador, ¡ayudemos a mantener fuerte nuestra mente con los espacios bien estructurados!

Intentaremos mantener el mismo espacio de trabajo durante estos días, poniendo orden a la zona en la que vamos a trabajar e intentar tener a mano el material que vamos a necesitar para evitar tener que levantarnos.

Trataremos de tener la zona de ocio ordenada, así como nuestra habitación y las zonas en las que estemos. Todos estamos en el mismo barco, ahora toca repartir tareas y responsabilidades.

2º NOS PONEMOS HORARIOS



Sabemos que durante estos días puede ser complicado mantener un horario fijo, no sentimos las obligaciones horarias como tal pero hemos de intentarlo. Procuraremos levantarnos y acostarnos como si fuésemos al instituto, no trasnoches mucho y, sobre todo, no te levantes muy tarde... ¡Vamos a esperar al verano para poder hacerlo!

El horario que vamos a llevar a cabo será el mismo que si acudiésemos al centro. Viene bien poder visualizarlo, por ello podemos plasmarlo en una cartulina o folio y colgarlo delante nuestro en nuestra mesa de estudio. Tenemos mucho tiempo para ello, así que ¡imaginación al poder!

También podemos organizar los horarios diariamente, haciéndonos conscientes de las tareas que tenemos y delimitando los tiempos que necesitamos para concluirlos.

3º SEGUIMOS UNA RUTINA



Tenemos que tener en cuenta que no todos los días serán iguales y debemos ser flexibles dentro de las circunstancias que nos rodean. Aun así debemos ser conscientes que las rutinas nos ayudan a todos, consiguiendo una estructuración y armonía en casa. Os proponemos un ejemplo de rutina, sin horarios, ya que depende de la dinámica de cada familia:

- ❖ Levantarse y ventilar la habitación
- ❖ Desayunar en familia si es posible, y organizar las tareas, actividades y responsabilidades tendremos para ese día
- ❖ Asearse y vestirse
- ❖ Hacer la cama
- ❖ Realizar las tareas y deberes del instituto
- ❖ Almorzar
- ❖ Estudio
- ❖ Redes sociales
- ❖ Ayudar con la comida y poner la mesa
- ❖ Comer en familia si es posible
- ❖ Ayudar a recoger y limpiar
- ❖ Actividades de repaso con menor carga atencional y memorística
- ❖ Actividades de ocio: leer, dibujar, jugar con la consola, manualidades, tocar un instrumento, escuchar música
- ❖ Momento de conexión con el mundo: llamadas o videoconferencias con amigos y familiares
- ❖ Ducha
- ❖ Ayudar con la realización de la cena y posteriormente a recoger
- ❖ Película o serie en familia
- ❖ ¡A dormir!

4° ORGANIZAMOS LAS TAREAS ESCOLARES



Los profesores en cada asignatura han programado tareas para realizar diariamente. Os las van haciendo llegar a través de diferentes medios: Educamos, Classroom, vídeos y conferencias... Intentad en la medida de lo posible organizarlas diariamente, ya que si no se irán acumulando. De igual modo, hay actividades que tienen plazos de entrega.

La rutina y el estudio nos ayudarán a asentar contenidos y profundizar nuestros conocimientos, así como a mantener el cerebro activo.

5° PLANIFICAMOS LOS DESCANSOS Y EL TIEMPO LIBRE



Igualmente importante es planificar los descansos y momentos de juego y ocio. Cuando estemos realizando las tareas o actividades escolares, es importante parar, igual que lo hacemos en los recreos en el instituto. Pero ¡Ojo! No es momento de ponerse a jugar, ver la televisión o jugar al móvil, es momento para levantarse, estirarse, tomar un tentempié y volver a la tarea o actividad que corresponda.

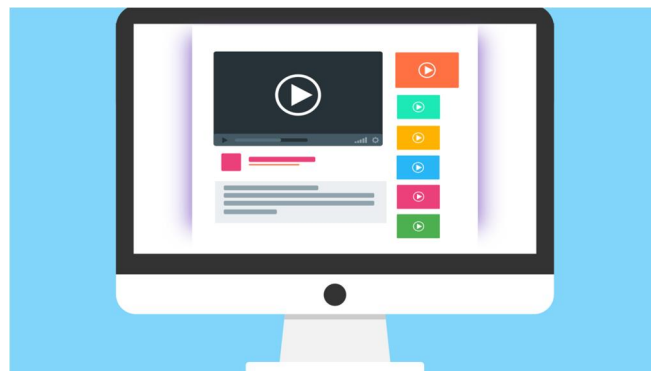
¡Pero también hay tiempo para jugar, divertirse y relajarse!

AQUÍ OS DEJAMOS ALGUNAS IDEAS PARA DIVERTIROS, SOLOS Y EN FAMILIA

- ✚ Juegos de mesa
- ✚ Cartas
- ✚ Jugar a las películas, adivinanzas, imitaciones, contar chistes
- ✚ Jugar al pictionary, hundir la flota, 3 en raya, con materiales de casa
- ✚ Diseñar scape rooms y ginkanas
- ✚ Jugar con los hermanos pequeños
- ✚ Manualidades y aprovechamiento de material reciclado
- ✚ Ordenar el armario. Estamos creciendo y toda la ropa ya no nos vale
- ✚ Decorar la habitación
- ✚ Mandalas y cenefas
- ✚ Cocinar
- ✚ Colaborar en las tareas del hogar
- ✚ Pasatiempos
- ✚ Hacer jardinería. Plantar lentejas, aguacates, etc...
- ✚ Papiroflexia, molinillos de papel, aviones de papel, hacer recortables, collage
- ✚ Hacer pulseras y collares (con objetos reciclados o macarrones, etc.)
- ✚ Hacer y/o ponerse Tatoos
- ✚ Decorar las ventanas con dibujos y carteles de ánimo (#yomequedoencasa #ponunarcoírisentuventana)
- ✚ Deportes varios aprovechando los espacios existentes en cada caso: salón, pasillo, terrazas, balcones
- ✚ Pintarse las uñas, hacerse peinados diferentes, maquillarse o pintarse...
- ✚ Entrevistas entre vosotros (siendo vosotros mimos o interpretando personajes)
- ✚ Bailar, cantar inventar coreografías, adivinar canciones, inventarse una canción
- ✚ Dibujar retratos
- ✚ Hacer yoga
- ✚ Escribir un cómic
- ✚ Escribir un diario o una carta
- ✚ Hacer un picnic en el salón
- ✚ Marionetas con calcetines
- ✚ Sala de cine
- ✚ Lo que más me gusta de ti (decir en voz alta o escribir lo que más nos gusta de los miembros de la familia)
- ✚ Hacer masajes
- ✚ Crear marca-páginas
- ✚ Intercambio de personajes
- ✚ Jugar a la Historia Compartida: Uno empieza y va pasando el turno del narrador.
- ✚ Efecto dominó con diferentes materiales u objetos
- ✚ Comecocos de papel
- ✚ El teléfono escacharrado

- ✚ Aprender nuevos conocimientos a través de tutoriales
- ✚ Compartir aficiones con nuestros padres. Es la oportunidad de enseñarles nuestras series y películas favoritas
- ✚ Comentar las noticias
- ✚ Comunicarnos con amigos y familiares de manera on-line
- ✚ Recordar viejas historias familiares
- ✚ Leer
- ✚ Planificar futuras vacaciones
- ✚ Enseñar a nuestros padres aplicaciones web y el uso de las nuevas tecnologías
- ✚ Mejorar en idiomas: tutoriales, hablar en las comidas en inglés si todos los miembros saben, ver películas subtituladas y en versión original
- ✚ Hacer fotos divertidas. Crear un álbum de fotos familiares

6º ALGUNAS WEB Y RECURSOS INTERESANTES



- ❖ <https://educarsinvaritamagica.blogspot.com/>
- ❖ <https://www.aulaplaneta.com/>
- ❖ <https://gestionandohijos.com/>
- ❖ <https://sites.google.com/site/pitagorasysuscatetos/>
- ❖ <https://www.pedrocolmenero.es/>
- ❖ <https://epe.edebe.com/login>
- ❖ <https://conteni2.educarex.es/?a=44>
- ❖ <https://biologiaygeologia.educarex.es/index.php>
- ❖ <http://facilitamos.catedu.es/portalessecundaria/>
- ❖ http://recursostic.educacion.es/multidisciplinar/wikididactica/index.php/Categor%C3%ADas_de_la_ESO
- ❖ <https://www.educaciontrespuntocero.com/recursos/secundaria/>