



Departamento de Orientación  
IES Profesor Andrés Bojollo

### **RECOMENDACIONES A TENER EN CUENTA DURANTE EL CONFINAMIENTO**

Queridos alumnos/as y familias, ante la situación sobrevenida por el **CORONAVIRUS**, nos vemos obligados a permanecer en casa de forma permanente durante al menos quince días, o quizás más, todo depende de las pautas que marque nuestro gobierno, del seguimiento de la situación y de los responsables y obedientes que seamos con el cumplimiento de las normas establecidas.

Desde el **departamento de Orientación** queremos complementar las acciones formativas que está llevando a cabo el resto del profesorado indicando una serie de pautas para que desde casa trabajéis y podáis sobrellevar esta situación y afrontarla de la mejor forma posible. Para ello, se recomienda .....

**A) Valorar los aspectos positivos del confinamiento:** estamos ante una situación extraordinaria para pasar más tiempo en familia, hablar con nuestros padres, madres con nuestros hijos/as, sin prisas.... En ocasiones, el ritmo acelerado de nuestras vidas hace que no le prestemos el suficiente tiempo que se merecen. También es un buen momento para reflexionar sobre aquello que tenemos (casa, hogar, un techo), reflexionar sobre la importancia de nuestra sanidad, la investigación, la importancia de respetar las normas sociales, pero, sobre todo, **el encierro va a permitir que las personas afectadas se curen evitando al mismo tiempo que nosotros mismos podamos ser contagiados.**

#### **C) Pautas y Planificación durante el tiempo de confinamiento:**

- **No estamos de VACACIONES:** debemos seguir las instrucciones que los profesores/as nos envían a través de Classroom , correo electrónico, iPASEN...etc y entregar las tareas en la fecha que se pide, por lo que es importante distribuir bien el tiempo y aprovecharlo. Confeccionar vuestra distribución de tareas de Lunes – Viernes y planificar vuestros descansos.
- **Para el estudio en casa,** recuerda buscar un lugar en el que estés solo y alejado de la televisión y otros elementos distractores, con iluminación adecuada, y tened a mano todos los libros, fotocopias y materiales que te vayan a hacer falta, de esta forma evitaremos estar dando paseos hacia la estantería cada 5 minutos dificultando nuestra atención y concentración.
- Intentad que vuestros momentos de descanso no se limiten a actividades sedentarias. ... **evitar hacer un uso excesivo de las tecnologías, ordenadores, móviles, videojuegos...etc.** Para ello será fundamental seguir las indicaciones del profesorado de Educación Física. **Chema y Clara**, os han propuesto alternativas para combatir el sedentarismo y practicar ejercicio en casa, así que ¡haced algo de ejercicio para que los músculos no se os duerman!



Departamento de Orientación  
IES Profesor Andrés Bojollo

**D) Optimismo y Ánimo:** Pensar en la situación con esperanza, evitando estar pendiente y hablar permanentemente del tema durante todo el día. Con ver las noticias una vez al día para saber cómo evoluciona la situación es suficiente. Pensar constantemente en la enfermedad puede hacer que aparezcan o se acentúen síntomas que incrementen malestar emocional. **Recordad vestirse**, no permanecer en pijama todo el día ya que puede provocar efectos negativos en el ánimo.

Desde el Departamento de Orientación continuamos asesorando y desarrollando nuestra labor orientadora. Por ello, para cualquier consulta o incidencia, seguimos a vuestra disposición a través de cualquier comunicación realizada por Ipasen o correo electrónico [fperez@iesandresbojollo.es](mailto:fperez@iesandresbojollo.es)

**#yomequedoencasa**