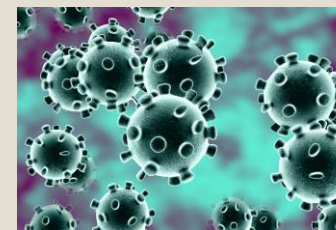




CONSEJOS DESDE EL DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN

IES FUENTE NUEVA

ES ALGO EXCEPCIONAL



- Nos encontramos ante una situación excepcional. Nunca antes había sucedido que se cerraran todos los centros educativos y que tanto alumnado como profesorado estuviéramos en casa. *¿Quizá el sueño de alguien se haya cumplido?*
- Pero... esto no supone quedarnos sin hacer nada. Seguimos creciendo y por tanto debemos seguir aprendiendo y formándonos.
- Los profesores y profesoras están también aprendiendo de esta situación y están intentando, a machas forzadas, que no os falten explicaciones y actividades para continuar ¡también es un reto para ellos!
- Los padres y madres también os enfrentáis a una situación muy complicada en un momento muy sensible para vuestros hijos e hijas ¡LA ADOLESCENCIA! Esto supone atender a vuestros hijos e hija en todos los niveles (educativo, emocional, asistencial, psicológico...) sin poder salir de casa.

¿Cómo se hace?...



MATÉN TUS RUTINAS

- Procura levantarte temprano. Es cierto que no hay que ir a las 8,15 al insti, pero debemos levantarnos a una hora razonable. No más de las 9,30 h.
- Asíate y desayuna como si fueras a salir a la calle.
- Vístete cómodo; no te quedes en pijama. ¡ESTO SERÁ LARGO Y NOS HARTAREMOS DE ÉL!

PREPARA TU SITIO PERSONAL

- Busca un lugar que puedas utilizar para tu trabajo.
- Que sea iluminado y bien ventilado.
- Sigue utilizando tu agenda, colocando en ella las tareas asignadas de cada materia.
- Aprovecha además para ponerte al día con tareas o apuntes atrasados.



PONTE UN HORARIO



	Actividades diarias y exámenes	Horario de estudio	Notas
LUNES			
MARTES			
MIÉRCOLES			
JUEVES			
VIERNES			
FIN DE SEMANA			

- Hazte un horario similar al que tienes en el IES e intenta respetarlo.
- Mantén un ritmo de trabajo diario. No te des atracones de última hora.
- Haz pausas de vez en cuando, aprovechando para charlar con algún amigo o amiga por redes o con tu familia.

TRABAJA DE FORMA ORDENADA

- Como se ha dicho utiliza la agenda.
- Usa las técnicas de estudio habituales:
 - Una buena lectura comprensiva.
 - Subraya ideas importantes (cuando sea posible).
 - Haz resúmenes.
 - Realiza esquemas que organicen tus ideas.
 - Aquí tenéis un enlace muy útil:
 - [TÉCNICAS DE TRABAJO INTELECTUAL](#)



NO SIRVE EL DESÁNIMO



- Por favor esto es algo extraño y difícil para todos y todas.
- Debemos tener paciencia entre profesor@s y alumn@s.
- Nosotros también estamos aprendiendo.
- No vale desanimarse ni pensar que esto no sirve para nada.
- La Consejería da este método por legal en todas su partes así que será la forma de evaluaros.

REALIZA ACTIVIDADES DE OCIO

- Aunque no podamos salir debemos realizar alguna actividad lúdica y de ocio.
- Podemos jugar con nuestros familiares a juegos de mesa.
- Es recomendable realizar alguna actividad física; hay muchas web o app que ofrecen estos días ejercicios para hacer en casa.



PARA LAS FAMILIAS



- Debemos ser pacientes unos con otros. Especialmente cuando hablamos de adolescentes. ¡¡¡¡Sabemos que es difícil!!!!
- Estamos confinados en las casas pero la vida continua y la Consejería nos indica que ésta es una forma válida y legal de enseñar y evaluar.
- Tenemos que cuidar los hábitos de vida saludable: sueño, alimentación, ejercicio...



HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

- Mantener una buena alimentación, que incluya frutas y verduras. Evitar los hidratos y bollería que en estos días no se pueden quemar igual.
- Respetar un horario de sueño adecuado, evitando uso de móviles por la noche.
- Realizar actividades de ocio en grupo/en familia: juegos de mesa, lecturas, una peli...
- Hacer un poco de ejercicio diario nos mantendrá en forma y eliminará tensiones.
- No abusar del uso de Tablet, móviles, televisión...



NECESITAMOS VUESTRA AYUDA

- Para poder llegar a buen puerto durante este período extraordinario necesitamos vuestra colaboración y ayuda.
- No debemos opinar gratuitamente contra los profesores y profesoras que están en sus casas.
- Todos y todas seguimos trabajando para que la educación y la formación de vuestros hijos e hijas no pare. Es un momento crucial para ell@s.

ES TAREA DE TODOS Y TODAS



- No nos desesperemos con nuestros hijos e hijas. Ell@s tampoco saben como afrontar esto.
- Hay que ayudarlos cuando no sepan hacer algo.
- Debemos ser solidari@s con los más débiles.
- Frenar esta situación es tarea de tod@s.

TODO PASA

Y sobre todo debemos tener presente que esto es una situación transitoria.
¡pasará y volveremos a la rutina!





**MUCHAS GRACIAS
POR VUESTRA
AYUDA**

IES FUENTE NUEVA