

## A EDUCACIÓN E AS FAMILIAS NO TEMPO DE CONFINAMENTO

1. Recordade aos vossos fillos que estamos nunha situación **transitoria** de alarma que afortunadamente terá un fin.
2. Establecer e manter **horarios** (levantarse, aseo, almuerzo, traballo, xogar, comer, deitarse,...)
3. **Vestirse e cambiar de roupa** (*non estar sempre en pixama*).
4. Realización de **actividade física**.
5. **Diferenciar as fins de semana e festivos dos días laborais** (neste caso lectivos), para que non exista unha perda da noción do tempo e se manteñan as rutinas.
6. Compartir as **obrigas familiares**: facer camas, poñer a mesa, dobrar a roupa, cociñar... e darlles valor a estas actividades
7. Cando non saiban facer algo, animalos a que **comuniquen co profesorado da materia**. Os docentes queren axudar.
8. Que procuren facer as tarefas escolares **sempre na mesma franxa horaria**.
9. Ter en conta o ritmo do rapaz/a. Escoitalo canto non teña ganas de traballar e non forzar a situación. Con todo, facerlles ver que aínda que o confinamento é unha situación excepcional eles **seguen tendo a obriga de traballar nas tarefas escolares**.
10. Controlade o uso que fan das redes sociais.
11. Respecto dos **vídeos xogos** recordádelles que non deben pasar un número alto de horas cos mesmos pois isto provoca vista cansada, problemas para conciliar o sono...e, como toda actividade pracenteira, o desfrute diminúe segundo aumenta o tempo de xogo.
12. Estamos á vosa disposición, para axudar en todo o que precisedes e estea nas nosas mans, nos correos corporativos do instituto (director, titores/as, profesorado en xeral, orientadora...).
13. <https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/ciudadania.htm> Nesta páxina do Ministerio de Sanidade poderedes atopar información actualizada sobre o COVID-19.