



CONSEJOS PARA LAS FAMILIAS MIENTRAS DURE EL #YOMEQUEDOENCASA

Introducción

Esta situación ha sido un impacto en la vida de todas las personas. Y ha impactado en las diferentes áreas de cada uno: nuestras áreas como trabajadores, como padres y madres, como ciudadanos y como alumnos. Cada área de estas, requerirá ciertos ajustes por nuestra parte.

También, habremos de hacer un periodo de adaptación emocional. Nos habremos de adaptar a este periodo de contención en el hogar. Pero también a los diferentes roces y situaciones que se generarán en la casa.

En este documento queremos haceros llegar cierta información que os puede ayudar en el proceso.

1 - A nivel social.

El Gobierno nos ha dado a todos diferentes instrucciones de qué actuaciones son las que tenemos que realizar para que esta situación pase lo antes posible y de la forma más segura para todos nosotros.

2 - A nivel emocional.

Hay un conjunto de medidas que podemos realizar para adaptarnos mejor a la situación y que esta sea más llevadera.

- Programe su día. Póngase a sí mismo y a sus hijos un horario: hora de levantarse y acostarse, el intervalo de tiempo para hacer la casa, los deberes, el tiempo que se podrá jugar con el móvil o la consola... y las horas a las que hablarán con las amistades, la familia o a las que se informarán de las últimas noticias.
- Genérese espacios y momentos para hacer ejercicio, para ocio en soledad y para contactar con sus seres queridos.
- Evite sobreinformarse, escoger un par de momentos al día para informarse es suficiente. Intente contrastar las noticias que le lleguen de medios no fiables. Que los grupos de whatsapp no le roben el día secuestrando su atención.



- Siga en contacto con sus seres queridos. Puede hacer uso de videollamadas grupales (whatsapp o Skype), haciendo reuniones sociales como tenía acostumbrado antes de la situación, a través de las nuevas tecnologías.
- Recuérdese que ahora todos estamos poniendo nuestro granito de arena para salvar vidas. Nosotros estamos quedándonos en casa para que ni nosotros ni los demás se enfermen. Es un nuevo trabajo que hacemos por el bien de todos. Quedándonos en casa, es el modo en que estamos ayudando a la gente.

3 - Los hijos.

No están de vacaciones. Como tal:

- Deben tener un horario como el que tenían antes. Levantarse a la hora, asearse, desayunar, hacer la cama y prepararse para hacer las tareas escolares y las tareas del hogar que les corresponden.
- Los alumnos tienen un canal de comunicación con sus profesores y asignación de tareas determinadas con fecha de entrega que han de cumplirse. Siguen estando en el colegio y continúan teniendo que ser supervisados por sus padres a través de esta nueva agenda digital.
- Necesitan un horario. Tienen que saber a qué hora se tienen que levantar y a qué hora se van a acostar. Cuáles son las horas en que realizarán las tareas asignadas por su profesorado. Cuándo se come y se merienda. A qué horas se les dejará tener el ocio con los amigos a través de las nuevas tecnologías.
- Necesitan hacer algún tipo de actividad física en casa. No pueden estar pegados a las pantallas todo el día. Podemos aprovechar para hacer ejercicios juntos en familia.
- Así mismo, necesitan que les expliquemos por qué no podemos salir de casa. Que los hospitales están saturados y que ahora cada uno de nosotros hace su función para que esta situación acabe. Ellos tienen que ayudar a la gente quedándose en casa. La población necesita que los niños hagan su parte del trabajo. Igual que nosotros.

4 - Para los alumnos.

- Tienes que seguir con el horario que tenías cuando ibas a clase. El despertador debe seguir sonando a la misma hora para ir al aseo, desayunar, arreglar tu cuarto y vestirte (SÍ, VÍSTETE, no estés en pijama). Acuéstate pronto para no tener sueño por la mañana.



- No estamos de vacaciones. Todos los profesores están poniendo tareas a través de las nuevas tecnologías, hay que hacer los deberes y estudiar más que nunca.
- Haz una lista con las tareas pendientes, planea un horario de trabajo, revisa la web del instituto y tu correo electrónico. Prográmate los descansos.
- Colabora con tu familia para estar todos en casa lo mejor posible. Tenemos que ayudar a toda la población quedándonos en casa, pero también tenemos que ayudarnos en el hogar para estar todos lo más a gusto que podamos.
- Márcate el horario para las tardes. A qué horas vas a hacer ejercicio, cuándo vas a quedar con los amigos para hacer una videollamada, cuándo llamarás al resto de la familia con tus padres...

5 - Familias.

Entre todos vamos a poder y vamos a pasar por esta situación. Estamos todos juntos, aunque lo estemos por separado. Seguimos siendo una comunidad. Y la familia y la escuela continúan unidas.