

Zaragoza, 16 de marzo de 2020

Desde el equipo de orientación os queremos facilitar un conjunto de consejos y pautas, tanto a vosotros como a vuestros hijos, enfocados a la etapa de educación secundaria, para intentar adaptarnos a esta excepcional situación.

Ámbito familiar

- Generar una rutina diaria y aprovechar por qué no, para hacer aquellas cosas que siempre dejamos para cuando tengamos tiempo. Realizar tareas en familia, de forma lúdica puede no solo ayudar a pasar este tiempo, sino reforzar nuestras relaciones familiares.
- La información es importante pero la sobreinformación puede llegar a ser perjudicial, generando ansiedad. Para cuidarnos evitaremos estar con la televisión encendida todo el día, escuchando noticias sobre el coronavirus. Nos informaremos en un momento concreto del día. Buscaremos el apoyo y comprensión de los nuestros, pero aprendiendo también a dejar de hablar del tema.
- El aislamiento es físico, pero no tiene por qué ser emocional. Aprovechemos para hablar más tiempo con nuestros hijos/as, sabemos que en ocasiones a los adolescentes les cuesta abrirse o contarnos ciertas cosas. Sentarnos un rato con ellos e intentar mantener conversaciones sobre temas que les interesa, puede ser muy beneficioso para todos.
- No olvidemos que son adolescentes y que necesitan su espacio, aunque las circunstancias nos obliguen a que este sea reducido. Dejarles un tiempo para ellos dentro de las posibilidades será necesario.
- La tranquilidad es esencial; pasar tantas horas juntos y en lugar reducido puede crear roces e incluso discusiones, que pueden acentuarse cuando nos referimos a la etapa de la adolescencia. Os recomendamos calma, paciencia y respirar hondo. Cuando sintamos que la situación puede desembocar en un enfrentamiento es mejor salir de ella, bajando el tono, dejando espacio (nos vamos a otra habitación) y cuando veamos que la tensión ha disminuido podemos continuar con la conversación. Hacer un “acuerdo de paz” dejando claro que “somos un equipo” esforzándonos, colaborando y apoyándonos entre los miembros de la familia para hacer la vida más llevadera durante este periodo.
- Nuestra actitud es muy importante, nos encontramos en una montaña rusa de sentimientos: resignación, enfado, miedo y vuelta a la resignación, pero nuestros hijos también y todavía más si cabe, debido a la etapa evolutiva en la que se encuentran. Nuestros mensajes orales y gestuales son muy importantes para ellos. Recordarles que es una medida temporal de prevención y sobre todo estamos haciendo algo para el bien común. Aunque es difícil, quedándonos en casa estamos salvando vidas.

Ámbito académico

- Este tiempo se plantea como una suspensión de actividad lectiva presencial, no es un periodo vacacional.
- La rutina y marcar un horario es imprescindible. Cumplir el mismo horario y tareas que realizarían en el colegio. Para ello los profesores os iremos pautando las tareas de forma diaria.
- Marcar la hora de levantarse (no debería sobrepasar las 8:30) y seguir con la rutina de entresemana (desayuno, aseo, cambio de ropa y a estudiar). Los sábados y domingos podemos relajar este horario.
- Dejar pequeños descansos entre tarea y tarea como en el colegio será importante, pero estos no deberían de sobrepasar los 10 minutos.
- El lugar de estudio va a determinar su nivel de concentración, dentro de lo posible intentaremos que sea un lugar luminoso y con espacio suficiente para tener organizado su material.
- Los adolescentes deben estudiar y ser responsables. Las familias tienen que supervisar y hacer un seguimiento, pero el trabajo debe ser autónomo.
- Esta cuarentena puede ser buena para crear hábitos. Este momento va a servir para sentar las bases de una colaboración. También podemos aprovechar para mejorar las habilidades de estudio.
- Después de estudiar dediquemos un tiempo al ocio o alguna actividad que les motive.
- Pueden ver la televisión y jugar a los videojuegos, pero siempre limitando el tiempo, proponiéndoles otras actividades. Podemos llegar a un acuerdo con ellos sobre el tiempo que pueden dedicar a estas (sobre todo aquellas que incluyan pantallas)

Esperamos que todas estas recomendaciones os ayuden a sobrellevar este periodo. El equipo de orientación está a vuestra disposición para cualquier duda. Podéis escribirnos al correo crystal.santoniodepadua@gmail.com

Y sobre todo un mensaje de ánimo para toda la familia de San Antonio.

¡Nos vemos pronto!