

**19 Marzo 2019**

Estimadas familias:

La situación excepcional que estamos viviendo como consecuencia de la pandemia COVID 19, nos está obligando a cambiar nuestros hábitos de vida de manera sustancial y nos consta que la organización diaria de los hogares está resultando difícil por circunstancias familiares y laborales.

Desde el centro, y siguiendo instrucciones de la Dirección Provincial, acordamos mantener contacto con los alumnos a través de la plataforma [educa@jcy.es](mailto:educa@jcy.es), para resolver dudas, presentar trabajos, ejercicios... así como nuevas tareas proporcionales a la situación. Estas tareas ahondan repasos y suponen la introducción de algunos contenidos mínimos y pautados para que no generen problemas de comprensión o seguimiento.

**El objetivo fundamental es que los alumnos se matengan activos y con una RUTINA DIARIA, horario de trabajo y se refuerce el aprendizaje.**

Reiteramos que dichas tareas son muy recomendables para no perder el ritmo de trabajo, pero también enviamos un mensaje de tranquilidad a las familias advirtiéndoles que cuando nos incorporem a la vida normal y se abra de nuevo nuestro colegio, se reforzarán todas las actividades realizadas durante este periodo de confinamiento.

Insistimos en la importancia de crear Rutinas Diarias para sobrellevar la situación de no salir de casa. El estar más tiempo con nuestros hijos brinda la oportunidad de realizar actividades que nunca solemos hacer por falta de tiempo: leer con ellos, juegos de mesa (que activan habilidades mentales), aprender a cocinar, a coser, a utilizar herramientas, contarles cómo vivíamos de pequeños y cómo vivían nuestros abuelos y hablarles de ellos (podemos hacer un listado de apellidos o árbol genealógico), enseñarles fotos familiares, ver películas juntos o incluso dedicar un tiempo para el deporte aunque sea en espacios reducidos (existen multitud de posibilidades en internet).

**Sugerimos un posible listado de actividades** que cada familia podrá adoptar según su situación y posibilidades.

- Aseo personal, desayuno y organización de su habitación.....1hora

- Realización de tareas escolares (duración en función del curso en el que se encuentre. Los alumnos de ESO que procuren mantener el horario habitual de clases).....Varias horas
- Ayudar en tareas domésticas (también es ejercicio).....1 hora
- Almuerzo y descanso .....2 horas
- Tarde: Lecturas (a los más pequeños) leerles cuentos y comentarlos, Juegos de mesa, actividades de música, manualidades, dibujos, costura, baile, ejercicio físico, repaso de temas académicos (sobre todo los alumnos de ESO) etc. Se pueden pausar con la merienda y luego continuar.....Varias horas
- Cena en familia, visualización de TV, tiempo libre, etc.
- Recomendamos realizar lecturas antes de ir a la cama y actividades que no exijan ejercicio físico o alteración para lograr un buen descanso.
- Dormir..... (mínimo 10 horas los niños y 8 o 9 los adolescentes).

Cuando volvamos a la vida que hemos disfrutado hasta ahora (y que muchas veces no hemos valorado), en gran medida, nuestras vidas habrán cambiado y apreciaremos las pequeñas cosas, las que de verdad necesitamos los humanos: el poder abrazar y disfrutar de nuestros seres queridos, el poder trabajar, ir al colegio, pasear por el campo....

Hablaremos mucho de las emociones que estamos sintiendo estos días (enfado, rabia, negación, aceptación, sorpresa, etc.) y que desde nuestro plan de lectura estamos trabajando.

Ánimo a todos los padres, nos consta que sois el pilar fundamental de vuestros hijos y les estáis transmitiendo la fuerza que tanto necesitamos estos días.

¡Un fuerte abrazo para todas las familias!

**El Departamento de Orientación.**