



# RECOMENDACIONES EDUCATIVAS PARA LAS FAMILIAS

#TODO VA  
A IR BIEN

# COVID-19 Y CONFINAMIENTO CON NUESTROS HIJOS E HIJAS

- En estos momentos en los que debemos estar en casa para evitar contagios innecesarios, muchas familias no saben cómo afrontar las horas que tienen por delante, cada día, con sus hijos e hijas.
- Desde la Sección Profesional del Sistema Educativo del COEESCV, queremos ayudaros con algunas pautas sencillas.

#TODO VA  
A IR BIEN

# SEGUIR CON LAS RUTINAS HABITUALES

- Hemos de mantener los horarios habituales: desayuno, comida, merienda, cena...
- Alimentación equilibrada.
- Horas de sueño adecuadas.
- Tareas escolares.
- Tareas domésticas.
- Ejercicio físico.
- Actividades de ocio.
- Higiene personal.



# ¿CÓMO CONSEGUIRLO?

- Dependiendo de las edades, deberemos consensuar con nuestras hijas e hijos un calendario, ajustando los horarios a la realidad de la familia. Por ejemplo:

RUTINA DIARIA	
9 horas	Desayuno
9:30 horas	Tareas escolares/domésticas
12:30 horas	Descanso. Actividades lúdicas
14 horas	Comida
16 horas	Lectura, juegos de mesa o película en familia
18 horas	Merienda
19 horas	Actividades físicas
20 horas	Ducha y aseo personal
21 horas	Cena
22 horas	A la cama

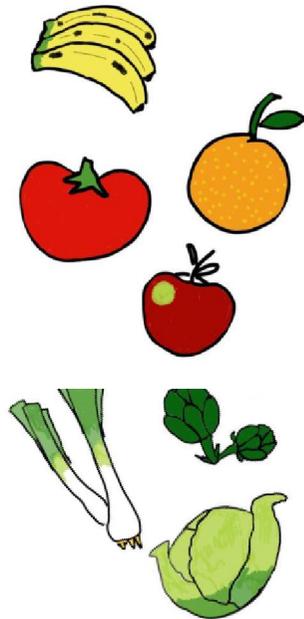
# UN RINCONCITO PARA CADA ACTIVIDAD

- Tenemos que buscar rincones diferenciados en la casa para conseguir un clima relajado y de cooperación, sin que nadie se sienta agobiado por las actividades que puedan estar realizando las otras personas. Por ejemplo, un rincón para la lectura, otro para poder jugar a videojuegos, un espacio para trabajar y estudiar...



# LA IMPORTANCIA DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

- Una dieta equilibrada está directamente relacionada con la salud de toda la familia, por lo que deberíamos aprovechar este paréntesis para hacer algunos ajustes en la misma. El plato saludable debe contener:



- La mitad de nuestra dieta debería estar compuesta por frutas y verduras.
- Una cuarta parte por cereales (a ser posible, integrales).
- Y la otra cuarta parte por proteína saludable.
- Para beber agua, limitando los batidos, zumos y refrescos, ya que están altamente azucarados.

# LOS AZÚCARES ESCONDIDOS

- Muchos alimentos (casi todos) tienen entre sus ingredientes azúcares añadidos, lo que hace que los consumamos sin tener consciencia de ello.
- El exceso de azúcar en el cuerpo se **acumula en forma de grasas**, concretamente triglicéridos.
- Las calorías del azúcar y la falta de actividad puede provocar sobrepeso.
- Produce **caries y diabetes**.
- **Falta de vitaminas** del grupo B.
- **Produce nerviosismo**: el consumo excesivo de azúcar causa nerviosismo, estrés, ansiedad y dificultad para concentrarse en una tarea.
- **Evitemos el consumo excesivo de azúcar estos días, en los que el aburrimiento nos va a hacer comer de más.**



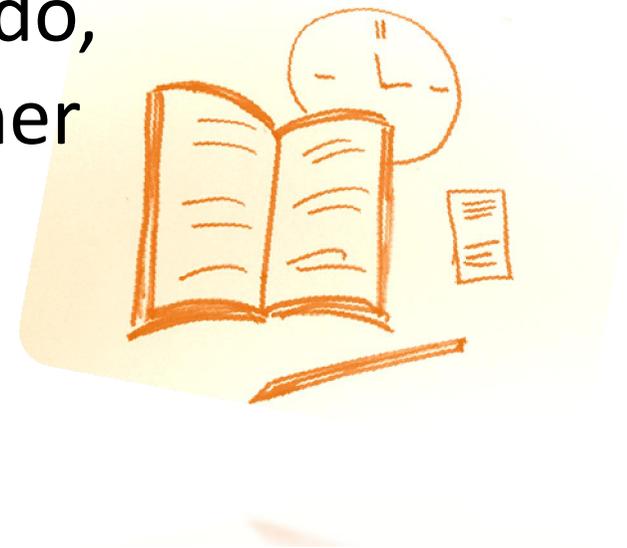
# HORAS DE SUEÑO ADECUADAS



- A pesar del confinamiento, es importante que no alteremos los hábitos de sueño, por lo que se recomienda mantener los horarios habituales para irse a dormir y para levantarse.
- La falta de sueño tiene claras consecuencias: dormirse a todas horas, los cambios de humor, una actitud pesimista y el aumento del estrés y la ansiedad.
- Dormir en exceso también tiene consecuencias, como la disminución de las capacidades cognitivas, y puede provocar malhumor y dolores de cabeza.

# LAS TAREAS ESCOLARES

- La Conselleria ha habilitado canales a través de Internet para que nuestros hijos e hijas puedan acceder a sus tareas escolares, pero hay familias que no van a tener medios tecnológicos a su alcance para ello. Y otras que tienen que seguir trabajando, por lo que también lo van a tener difícil para ayudar a las y los escolares a su cargo.



# LAS TAREAS ESCOLARES

1. No nos agobiamos con las tareas escolares.
2. Se trata de no perder ciertos hábitos, pero no podemos trabajar temas que no se han dado, o que resultan muy complejos.
3. Aprovechemos para reforzar la lectura, el vocabulario, la capacidad crítica y la visión de la realidad que nos envuelve.
4. Trabajemos las relaciones familiares, compartiendo tareas y enseñando a nuestros hijos e hijas la corresponsabilidad en el hogar.



# TAREAS DOMÉSTICAS

- Aprovechemos esta oportunidad para coeducar a nuestras hijas e hijos, enseñarles a realizar las tareas del hogar y lo que significa la corresponsabilidad.



La corresponsabilidad es el reparto equilibrado de las tareas domésticas y de cuidados entre hombres y mujeres, así que planifiquemos las tareas a realizar cada día e incluyamos a niños, niñas y adolescentes en ellas: Bricolaje, limpieza, cocina, atención de las personas mayores, etc.

**No se trata de “ayudar” sino de ser corresponsables.**

# EJERCICIO FÍSICO

- No podemos pasar todo el día en una silla, en el sofá o en la cama. Hemos de darle una cierta normalidad a este período de confinamiento que tenemos que pasar, por lo que se han de buscar estrategias para mantener a la familia activa: jugando, bailando, haciendo yoga, subiendo y bajando escaleras o cualquier otra que nos permita nuestra vivienda.



# ACTIVIDADES DE OCIO

- Busquemos actividades que podamos realizar en familia: ver una película, jugar a juegos de mesa, cocinar, hacer manualidades para decorar ventanas y espacios comunes, ver fotos... Arreglar un armario puede resultar una tarea divertida, si permitimos que con la ropa vieja puedan hacer un disfraz o vestir a una muñeca... Es el momento de la imaginación.



# HIGIENE PERSONAL



- El estar sin salir de casa no quiere decir que debemos descuidar nuestro cuidado e higiene personal, por el contrario, debemos reforzar la higiene para evitar contagios. No es aconsejable pasar el día en pijama, para que nuestra vida se asemeje lo más posible a la cotidianidad anterior.
- **RECORDAD** la importancia del lavado de manos cada cierto tiempo.

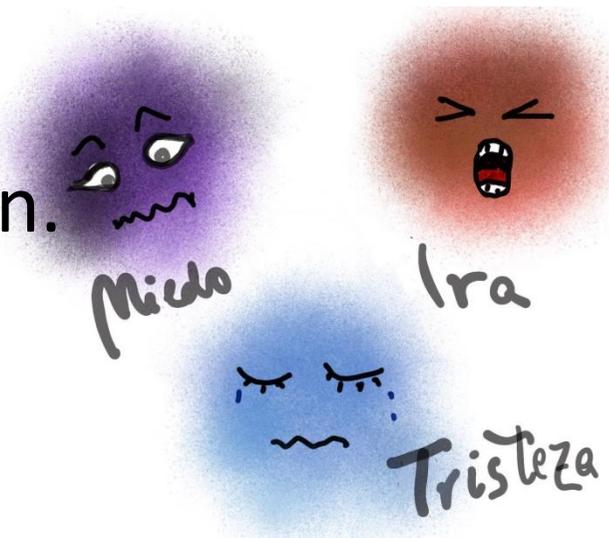
# ¿QUÉ PASA CON LAS PANTALLAS?



- No debemos abusar de las nuevas tecnologías durante el confinamiento. Está claro que ellas nos van a permitir estar más cerca de familiares y amistades, acceder a información y entretenernos, pero busquemos otras fórmulas que nos distraigan, evitemos la sobreinformación que va a hacer aumentar nuestros niveles de ansiedad.
- Lo mismo pasa con nuestras hijas e hijos, a quienes hemos de intentar entretener con otros tipos de actividades y mantener los criterios de uso de móviles, tablets y ordenadores, adecuados para cada edad.

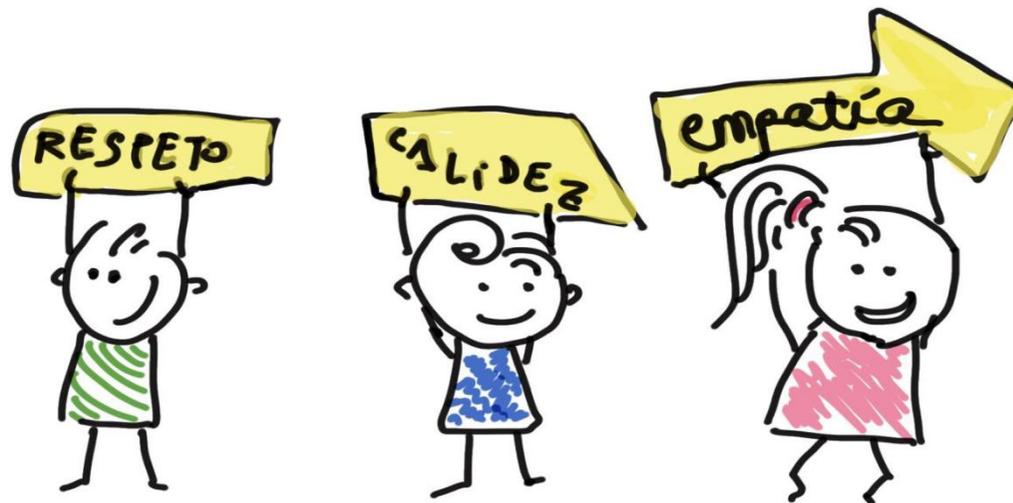
# CÓMO ACTUAR FRENTE A...

- El miedo: Es una reacción natural frente a lo desconocido. Nuestras hijas e hijos necesitan saber que estamos a su lado cuidándoles. Debemos explicar qué es lo que está pasando con las palabras adecuadas según edades, transmitiéndoles seguridad, confianza y protección.



# CÓMO ACTUAR FRENTE A...

- Las rabietas: Si para las personas adultas resulta difícil estar encerradas, mucho más para niños y niñas, que necesitan mayor actividad. Hemos de comprenderles y, ante una rabieta, gestionar esas emociones con mucha paciencia, concediendo una pausa para la reflexión y así poder llevar la situación hacia la calma, desde la empatía y la asertividad.



# RECORDEMOS QUE:

- Seguimos siendo referentes para nuestras hijas e hijos, por lo que nuestra actitud positiva frente a este estado inusual, es primordial.
- No por ser una situación excepcional debemos caer en sus exigencias. Un “no” ha de ser un “no” siempre que sea necesario, aunque también podemos decir un “sí, cuando...”
- La asertividad y la afectuosidad son las mejores herramientas de que disponemos, así que aprovechemos este tiempo para abrazar, besar y estar.

