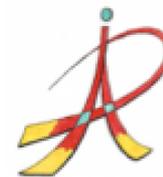


CONTACTO:

[quedateencasa@iesremedios.es](mailto:quedateencasa@iesremedios.es)

664 646 406



IES NUESTRA SEÑORA DE LOS REMEDIOS

## CONSEJOS DEL DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN ANTE LA SITUACIÓN CREADA POR EL CORONAVIRUS

Desde la aparición en nuestro país de los primeros casos del virus “COVID -19”, toda la población estamos viviendo una situación que nunca habíamos vivido. Desde hace unos días, además, esta situación nos afecta a nivel personal y académico y es normal que en algunos momentos sintamos miedo, ansiedad o tengamos pensamientos catastrofistas ante la incertidumbre de lo que puede pasar.

Desde el Departamento de Orientación, hemos considerado conveniente hacerles llegar a vuestros hijos e hijas, que son nuestros alumnos y alumnas, una serie de orientaciones de cómo enfrentarse académica, familiar y emocionalmente a esta situación que nos sobrepasa a todos. Y también algunas indicaciones que a nivel familiar les puedan ayudar.

Para ello hemos recogido algunas ORIENTACIONES PARA LA GESTIÓN PSICOLÓGICA DE LA CUARENTENA POR EL CORONAVIRUS que hemos considerado importantes.

### 1- PLANIFICAR LA NUEVA SITUACIÓN

Desde hace unos días hemos tenido que modificar nuestras rutinas y, por lo tanto, hemos de organizar bien lo que podemos hacer, cuándo y cómo hacerlo. Ante esta situación es importante **no improvisar y organizarse bien para dedicarle un tiempo al estudio, al ocio y a la actividad física** en casa.

### 2- ORGANIZAR EL ESTUDIO

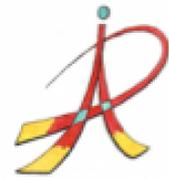
Para ello tendremos que:

- 1.- Preparar el espacio de estudio y el material que se necesita.
- 2.- Dividir las tareas del día en bloques de 35-40 minutos.
- 3.- Secuenciarlas según el grado de dificultad que supongan para cada uno de vosotros. Ayuda empezar por aquellas de dificultad media, seguir con aquellas tareas más difíciles para vosotros y dejar para el final, que ya podéis estar cansados, las que os resulten más sencillas.
- 4.- Eliminar distracciones y todo lo que impida concentración.
- 5.- Tomar un pequeño descanso de 10 minutos (si podemos hacer algo físico mejor) para despejar la mente y afrontar la nueva tarea.
- 6.- No abusar de los medios electrónicos, reserva tiempo también para “desconectar” de la red y no tener la vista fija en la pantalla del ordenador, la tableta o el móvil.

CONTACTO:

[quedateencasa@iesremedios.es](mailto:quedateencasa@iesremedios.es)

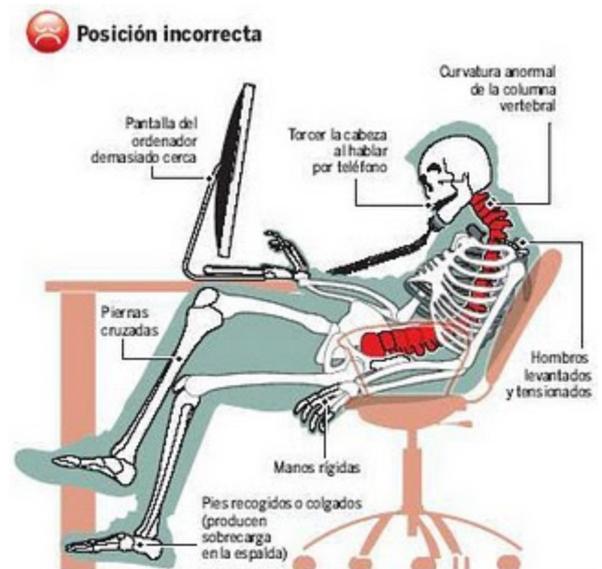
664 646 406



IES NUESTRA SEÑORA DE LOS REMEDIOS

7- Mantener el contacto con los profesores a través de la red. Ellos siguen pendientes de todos vosotros.

8.- Establecer comunicación on-line con los compañeros y familiares: compartir y escuchar a los demás nos va a ayudar a todos.



### 3- ESTAR INFORMADOS, PERO EVITAR LA SOBREINFORMACIÓN

Saber lo que está pasando es importante, pero no ayuda estar todo el día hablando del virus y recibiendo información no contrastada desde las redes y medios de comunicación. Hay que protegerse de este tipo de información que solo va a contribuir a aumentar nuestro miedo.

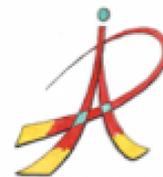
### 4- MANTENER LOS CONTACTOS

El hecho de tenernos que quedar en casa y no tener contacto con los compañeros, amigos y familiares nos puede llevar en algunos momentos a experimentar sentimientos de soledad o un bajo estado de ánimo. Para ello, es importante que nos mantengamos conectados con nuestros familiares, amigos, compañeros del Instituto. También compartir con ellos cómo estamos afrontando la situación nos puede ayudar; evitando, eso sí, en lo posible, alimentar miedos e inquietudes. Utilicemos cuando sea posible las videollamadas para facilitar el contacto y aportar tranquilidad y demostrarnos el cariño.

CONTACTO:

[quedateencasa@iesremedios.es](mailto:quedateencasa@iesremedios.es)

664 646 406



IES NUESTRA SEÑORA DE LOS REMEDIOS

## 5.- APROVECHAR EL MOMENTO

Es importante aprovechar esta nueva situación, que sabemos que será temporal, para hacer cosas y disfrutar de momentos que casi nunca podemos vivir por el ritmo y organización de vida que solemos desarrollar. Son muchas las actividades que se pueden hacer: aprender a jugar a al ajedrez, cocinar, intentar arreglar algo que llevaba mucho tiempo estropeado, hacer manualidades, ordenar el armario, escribir un relato, etc.

## 6- COMPARTIR EN FAMILIA

En estos momentos de incertidumbre que nunca antes habíamos vivido, compartir en familia es una de las mejores maneras que tenemos de sentirnos tranquilos y arropados. Así pues, es muy importante hacer cosas juntos, como disfrutar de películas, escuchar música, jugar en familia, cocinar, etc. y sobre todo HABLAR de la situación y compartir cómo nos estamos sintiendo, nuestros miedos o nuestros temores por el futuro.



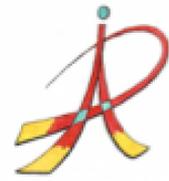
## 7. MOSTRARNOS COMPRENSIVOS

Es normal que en determinados momentos podamos sentirnos desbordados o que así se sientan con quienes convivimos. Estas reacciones son normales y pueden ser frecuentes en la situación que estamos viviendo. Es muy importante mostrarnos comprensivos y empáticos en momentos en los que aparece la rabia o el enfado, ya que a menudo estas reacciones esconden miedo o angustia.

CONTACTO:

[quedateencasa@iesremedios.es](mailto:quedateencasa@iesremedios.es)

664 646 406



IES NUESTRA SEÑORA DE LOS REMEDIOS

#### 8- PON PALABRAS A LO QUE SIENTES.

Ante situaciones que nos producen angustia, miedo, enfado, expresar las emociones es la mejor vía para sentirnos mejor. Por eso es fundamental que HABLEMOS EN FAMILIA, que busquemos momentos para dar cabida a todos aquellos sentimientos que esta situación genera, porque COMPARTIR NUESTROS SENTIMIENTOS ALIVIA.



#### 9- CUENTA CON EL DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN

También ayuda escribir lo que uno siente. Por eso el **Departamento de Orientación está disponible para todo el alumnado que lo necesite y al que podéis escribir si necesitáis hablar de cómo os estáis sintiendo**, de vuestros miedos, temores, angustias o pensamientos provocados por esta situación. También dudas de orientación académica y profesional. Estos escritos solo los voy a leer yo como orientadora y os responderé a todos ellos desde la más absoluta confidencialidad. Para ello os dejo mi correo personal del instituto al que podéis escribirme para lo que necesites. Mi correo es [edurne.alonso@iesremedios.es](mailto:edurne.alonso@iesremedios.es).

#### 10- Y SOBRE TODO ¡CUÍDATE MUCHO!

Edurne Alonso Grijalba

[edurne.alonso@iesremedios.es](mailto:edurne.alonso@iesremedios.es)

Orientadora IES Nuestra Señora de los Remedios