

Madrid, jueves 2 de abril de 2020

Queridas alumnas, queridos alumnos, queridas familias,

Deseamos que os encontréis bien de salud en estos momentos tan difíciles y que aquellas personas que directa o indirectamente os habéis visto afectadas os recuperéis pronto. Os enviamos nuestro cariño y ánimo desde aquí.

Llevamos ya tres semanas de confinamiento ¡Bravo por vuestra **energía y empuje** con el trabajo que habéis llevado desde casa a pesar de las dificultades! No esperábamos menos. Sabíamos que ibais a poner lo mejor de vosotros en esta situación tan compleja. Ahora llegan unos días para descansar merecidamente y disfrutar juntos en familia.

Desde el **Departamento de Orientación** hemos querido elaborar un *decálogo* con algunas pistas por si os sirven para afrontar estos días de cuarentena. Son propuestas, consejos y orientaciones que os pueden ayudar a sacar el mejor partido a cada día. Lo adjuntamos debajo de estas líneas. En breve os enviaremos también un video que estamos terminando de editar.

Queremos que sepáis que además de los tutores, tenéis en el Departamento de Orientación a personas que os pueden acompañar, si sentís que la situación en algún momento os desborda. No dudéis en contactar con nosotros que tenemos la escucha atenta y el correo abierto:

- Para **Formación Profesional** contactar con **David Cabrera** (david.cabrera@padrepiquer.net)
- **Bachillerato**, con **Pedro Mendoza** (pedro.mendoza@padrepiquer.net)
- **3º y 4º ESO**, con **Mª Cruces Valencia** (cruces.valencia@padrepiquer.net)
- **1º 2º ESO y Aula de Enlace**, con **César Asensio** (cesar.asensio@padrepiquer.net).
- En caso de que os encontréis en **dificultades económicas** contactad con **Loreto González**, nuestra trabajadora social (loreto.gonzalez@padrepiquer.net).

Esperando saludaros presencialmente pronto recibid un cariñoso y cercano abrazo

César Asensio Fuentes
Departamento de Orientación

Guía para un tiempo de cuarentena

1. Comparte con tu familia

Ahora tenemos más tiempo para poder compartir lo que pensamos y sentimos. Es buen momento para conversar con tus padres, tus abuelos, tus hermanos, tus familiares. Pero no solo ayuda que hables tú, también que escuches. No se trata de imponernos, es buen momento para negociar e intentar llegar a acuerdos en la familia.

2. Expresa tus emociones

Cada uno vivimos sentimientos y emociones diferentes en estos días. Puede aparecer la tristeza, la rabia, la alegría, la pena, la angustia, y muchas otras. Lo mejor no es callarse y aguantarse. Lo bueno es que puedas hablar con tus familiares y amigos de cómo te sientes, de cómo estás viviendo la situación y qué experiencia estás teniendo. Todos necesitamos sentirnos queridos. Mayores, pequeños y hasta adolescentes. Es un buen tiempo para valorarnos unos a otros en clave positiva.

3. La importancia de límites y normas

Para mantener la paz de una buena convivencia, nos ayuda tener unas normas y saber hasta dónde podemos llegar. Valora lo que más ayuda a sumar en casa. Mantener la calma, colaborar con las tareas domésticas, que entre todos nos podamos ayudar a estar lo mejor posible.

4. Disfruta y crea buen rollito

Da rienda suelta a tu imaginación y compártelo con los demás para que todos podamos disfrutarlo. Recupera tus juegos de mesa, haz manualidades, súmate a los retos de Instagram, lee, canta, baila y sobre todo ríete y disfruta.

5. No abuses de las redes

Es bueno estar en contacto con tus amigos y una herramienta importante son las redes sociales. Hay que tener cuidado de no perder el tiempo "navegando", ni acumular información que pueden generar sentimientos negativos y preocupaciones excesivas. Por eso es útil que establezcas un horario personal de uso de las redes. Limitar el uso, aunque no lo creas, es saludable en estos momentos.

6. Cuerpo sano y mente sana

En estos días de confinamiento es importante mantener lo mejor posible el cuerpo. Realiza sencillos estiramientos, seguro que tu mente lo agradece. Puedes buscar tutoriales en Internet que te darán una clase gratis de cómo hacer todo tipo de ejercicios. Puedes hacerlos en tu cuarto o en algún lugar de tu casa. Hay que cuidar las horas de sueño, lo que comemos y bebemos. ¡Nuestro cuerpo necesita respirar! Saca la cabeza por la ventana de vez en cuando. Crear hábitos y rutinas ayuda al cuerpo y a la mente, así que te aconsejamos que es la oportunidad de ayudar en las tareas domésticas. ¡Buena forma de hacer algo de ejercicio físico! buena música y buen ritmo.

7. Mente sana y cuerpo sano

No ayuda estar pegado todo el día a la pantalla del móvil. Aunque pueda dar más pereza, ayuda mantener un hábito como si estuvieras viniendo al cole. Levántate pronto, cuida tu higiene personal, no laves todo el día el pijama puesto, los días de diario viste de cole y los fines de semana como si salieras con los amigos. Realizar las tareas del colegio te puede ayudar, no sólo a aprender más, sino también a continuar con el curso. Mantener la mente entretenida es fundamental. Puedes leer algún libro, escuchar música, continuar el contacto con tus amigos y tus grupos de gente. No te olvides de conversar con alguien querido al menos una vez al día. Otra recomendación, hay que cuidar nuestro ánimo, autoestima y autoconfianza: mírate al espejo y anímate para un día más de confinamiento.

8. Crea hábitos

Hay tiempo para todo, planifica un horario con todas las actividades que tienes que realizar en tu día a día. Hacerse una lista en la agenda o en papel ayuda a saber qué tenemos que hacer cada día. Si gestionas bien tu día tendrás tiempo para todo. Es importante, para nuestro ánimo, que tengamos hábitos buenos. Tenemos, entre todos, que sobrevivir al COVID-19. Rutinas de ejercicios, tareas del cole, uso de las redes, comer y beber, todo es importante.

9. Para una buena convivencia

Procurad mantener entre todos una rutina común, es bueno mantener una rutina en familia y momentos de intimidad. Podemos estar juntos si utilizar los móviles (por ejemplo mientras comemos). Buscar tiempos para divertirnos juntos, ver una peli, cocinar juntos, juegos de mesa en familia... Habilitar espacios de la casa para diferentes actividades, convierte tu salón en un gimnasio, tu terraza en un solarium y la cocina en un lugar de encuentro. Si aparecen conflictos y discusiones es mejor pararse a pensar y respirar un poco. No lo vas a solucionar al momento. Es mejor tomarse un tiempo, y después poder hablar las cosas.

10. Si lo necesitas pide ayuda

Sabemos que en esto días también pueden darse situaciones difíciles. Estamos aquí para ayudarte, siempre que lo necesites puedes ponerte en contacto con los orientadores del Departamento de Orientación (David, Cruces, Pedro o César) o con tus profes a través del correo electrónico. Si necesitas charlar o compartir estaremos encantados de escucharte, ayudarte y apoyarte. Si necesitas ayudas económicas, para el alimento, pagos diversos o no tienes Internet (nos preocupa que no tengas Internet y no puedas seguir las rutinas del cole) ponte en contacto con la trabajadora social (Loreto).

¡Entre todos podemos hacer que esto sea más fácil!

¡CONFÍA!

CONTACTOS

Loreto González (Trabajadora social) loreto.gonzalez@padrepiquer.net

David Cabrera (Orientador FP): david.cabrera@padrepiquer.net

Pedro Mendoza (Orientador Bachillerato): pedro.mendoza@padrepiquer.net

Cruces Valencia (Orientadora 3º y 4º ESO): cruces.valencia@padrepiquer.net

César Asensio (Orientador 1º 2º ESO y Aula de Enlace) cesar.asensio@padrepiquer.net