



# La escuela en casa

## Consejos para docentes

- **Contacta con todo tu alumnado** y no te olvides de la parte emocional. Revisa si todo tu alumnado sigue tus clases y si las familias tienen alguna dificultad en este momento. Es un buen momento para reactivar la relación familia-escuela.
- Reorienta y **adapta la programación** de tu asignatura al momento actual.
- Acuerda con tus compañeros un **modelo de organización**: mismas plataformas y normas, envío conjunto de tareas y horario de clases semanal.
- Presta **apoyos individualizados**, cada alumno es único y tú los conoces.
- **Adáptate a cada situación**. Favorece la enseñanza online, por ejemplo, facilitando un sistema de préstamo de portátiles o tablet, si disponéis de ello. O sé creativo y utiliza otros métodos como enviar las unidades didácticas y tareas por correo postal y haz seguimiento telefónico.
- Asegura un **aprendizaje inclusivo**, en el que todo el alumnado se sienta seguro, apoyado y estimulado. Cuida que no se produzca segregación como consecuencia de la situación actual. Fomenta la participación y la cohesión grupal, y si detectas que alguna persona se queda atrás actúa.
- Aumenta la forma **proteger la privacidad de los alumnos** y la seguridad de sus datos. Actualiza tu antivirus, cambia las contraseñas, no dejes abiertas las sesiones, comprueba la seguridad de tu red Wifi, no utilices herramientas que no aporten seguridad... Los datos de los alumnos son privados y sensibles.



#EstamosContigo

# La escuela en casa

Consejos para familias

- Ayuda y enseña a tu hijo a **ser responsable**.
- Valora el **bienestar emocional** de tu hijo. Es una situación difícil y puede estar triste o frustrado. Sé paciente y explícale la situación.
- Favorece un **ambiente adecuado** para el aprendizaje. Ayúdales a buscar un espacio para el estudio y que se responsabilicen del cuidado del mismo.
- Seguid **rutinas similares** a las que habitualmente tienen tus hijos cuando no están confinados.
- Establece el **contacto con la escuela** y apoya a tu hijo para que lo mantenga. Es importante que el alumno realice las tareas y si tienes dificultades ponte en contacto con los profesionales que ellos te ayudarán en todo (logopeda, fisioterapeuta, psicólogos... ).
- Realiza **descansos** con tu hijo. Si le ves cansado, agitado o con cambios de humor puedes salir a la calle o hacer un uso responsable de los paseos terapéuticos, si tiene más de 14 años.
- **Regula el uso del teléfono móvil** y el contenido que visualiza tu hijo. Ofrécele otras alternativas de ocio.
- Incluye **actividad física** en su rutina y mantén la misma hora de ir a la cama de lunes a viernes.
- **Diferencia el fin de semana** del resto de días.
- Dedica tiempo a tus hijos, pero también **dedícate tiempo a ti**.



1. Antes de empezar el día desayuna, recoge tu habitación, lávate y vístete.



2. Ponte un horario para estudiar. Por ejemplo: si estudias por la mañana, dedica la tarde a hacer lo que más te gusta, como leer o hacer ejercicio.



3. Elige un buen lugar para estudiar. Tiene que ser un lugar tranquilo y con buena luz.



4. Prepara el material antes de ponerte a estudiar. Ten cerca tus libros, cuadernos y bolígrafos. Si vas a tener una clase online ten cerca también tu cargador del móvil o del ordenador.

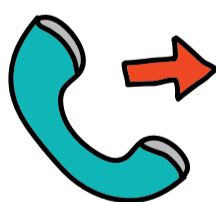


5. Pon el móvil en silencio cuando estudias o estás en clase.



6. Haz pequeños descansos. Levántate cada hora, camina un poco y descansa la vista de la pantalla del ordenador.

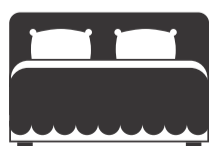
Cada 2 o 3 horas de estudio descansa 20 minutos. Durante estos 20 minutos come algo.



7. Sigue en contacto durante la cuarentena con tus profesores y compañeros



8. Si no entiendes una tarea de clase díselo a tus profesores.



9. Sé responsable y ayuda en las tareas de casa. Por ejemplo: recoge tu habitación.