



DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN  
ORIENTACIONES PARA LA FAMILIA Y EL ALUMNADO

**NOS QUEDAMOS EN CASA**

Queridas familias:

Ya sabemos que la situación actual es complicada y nueva para todos, pero unidos saldremos de ella.

Los chicos y chicas adolescentes, por el momento evolutivo en el que se encuentran, son tendentes a la rebeldía, a la negación de algunas normas y a la protesta. Así que la idea de pasar un largo periodo sin salir de casa, sin compartir ratos con sus amigos, sin la rutina diaria de las clases y sin hacer deporte, no se presenta como una tarea fácil ni para ellos ni para los padres.

Por ello es importante mantenerles informados de la realidad y hacerles conscientes de su corresponsabilidad, además de establecer una rutina diaria.

Para colaborar con vosotros, desde el Departamento de Orientación se ofrecen una serie de consejos.



# MANTENER UNA RUTINA DIARIA

- ◆ PLANIFICAR EL TIEMPO DE ESTUDIO Y TAREAS ESCOLARES.
- ◆ ASUMIR RESPONSABILIDADES EN EL HOGAR.
- ◆ EXPRESAR LAS EMOCIONES Y FOMENTAR LAS RELACIONES FAMILIARES.
- ◆ TIEMPO DE OCIO.



## PLANIFICAR EL TIEMPO DE ESTUDIO Y DEBERES ESCOLARES

- ◆ Es importante que sigan manteniendo un horario de trabajo y las rutinas de una jornada laboral (aseo, alimentación, sueño), para empezar con ganas las actividades escolares que el profesorado les manda.
- ◆ Es necesario mantener el contacto con el profesorado para preguntar las dudas que surjan durante la tarea.
- ◆ Es conveniente un seguimiento de la realización de las actividades por parte de la familia, tanto más si el hijo/a tiene algunas dificultades en su proceso de aprendizaje o con el manejo del ordenador.
- ◆ Estar al día de todos los deberes que se mandan para no acumular trabajo.



# RECURSOS SOBRE TÉCNICAS DE ESTUDIO Y ORIENTACIÓN ACADÉMICA

- ◆ [http://www.juntadeandalucia.es/averroes/centrostatic/29000694/helvia/aula/archivos/repositorio/0/102/html/aprender\\_a\\_estudiar/index.html](http://www.juntadeandalucia.es/averroes/centrostatic/29000694/helvia/aula/archivos/repositorio/0/102/html/aprender_a_estudiar/index.html)
- ◆ Nora (Herramienta para encontrar mi camino en la FP). <http://nora.educacion.navarra.es/> Selección de vídeos para desarrollar el autoconocimiento vocacional (Mónica Diz Orienta), <https://monicadizorienta.blogspot.com/2020/02/seleccion-de-videos-para-desarrollar-%20el.html>
- ◆ Cuadernillo de autoconocimiento y toma de decisiones (Mónica Diz Orienta) <https://monicadizorienta.blogspot.com/2019/04/cuadernillo-de-autoconocimiento-y-%20toma.html>
- ◆ Estrella Polar <http://testorientacion.uchceu.es/> Test WIKIGRADO <https://wikigrado.com/> App,
- ◆ Vídeo y Test DEGREE ADVISOR de JobLab <https://www.ceu.es/joblab/> Test
- ◆ Conoce tus habilidades <http://www.todofp.es/orientacion-profesional/itinerarios-formativos-profesionales/conoce-tus-habilidades.html> Guía y test
- ◆ Eres lo que te gusta. Tus aficiones te aportan habilidades y competencias para la búsqueda de empleo. [https://fundacionadecco.org/recursos\\_/eres-lo-que-te-gusta-fundacion-adecco.pdf](https://fundacionadecco.org/recursos_/eres-lo-que-te-gusta-fundacion-adecco.pdf) Guía
- ◆ Tu futuro profesional 2.0 <http://tfp20.es/login.php> Portal14 YOU ROCK. Discover your future. <http://yourock.jobs/es> Test y guía
- ◆ Test GR El Gran Recorrido de Educaweb <https://www.educaweb.com/orientacion/intereses-profesionales/> IIVVO
- ◆ Conectamos tu futuro <https://www.iivvo.com/>
- ◆ Elegir carrera <https://www.elegircarrera.net/test-vocacional.aspx> Test20 Qué vas a estudiar <http://quevasaestudiar.com/test-Test>

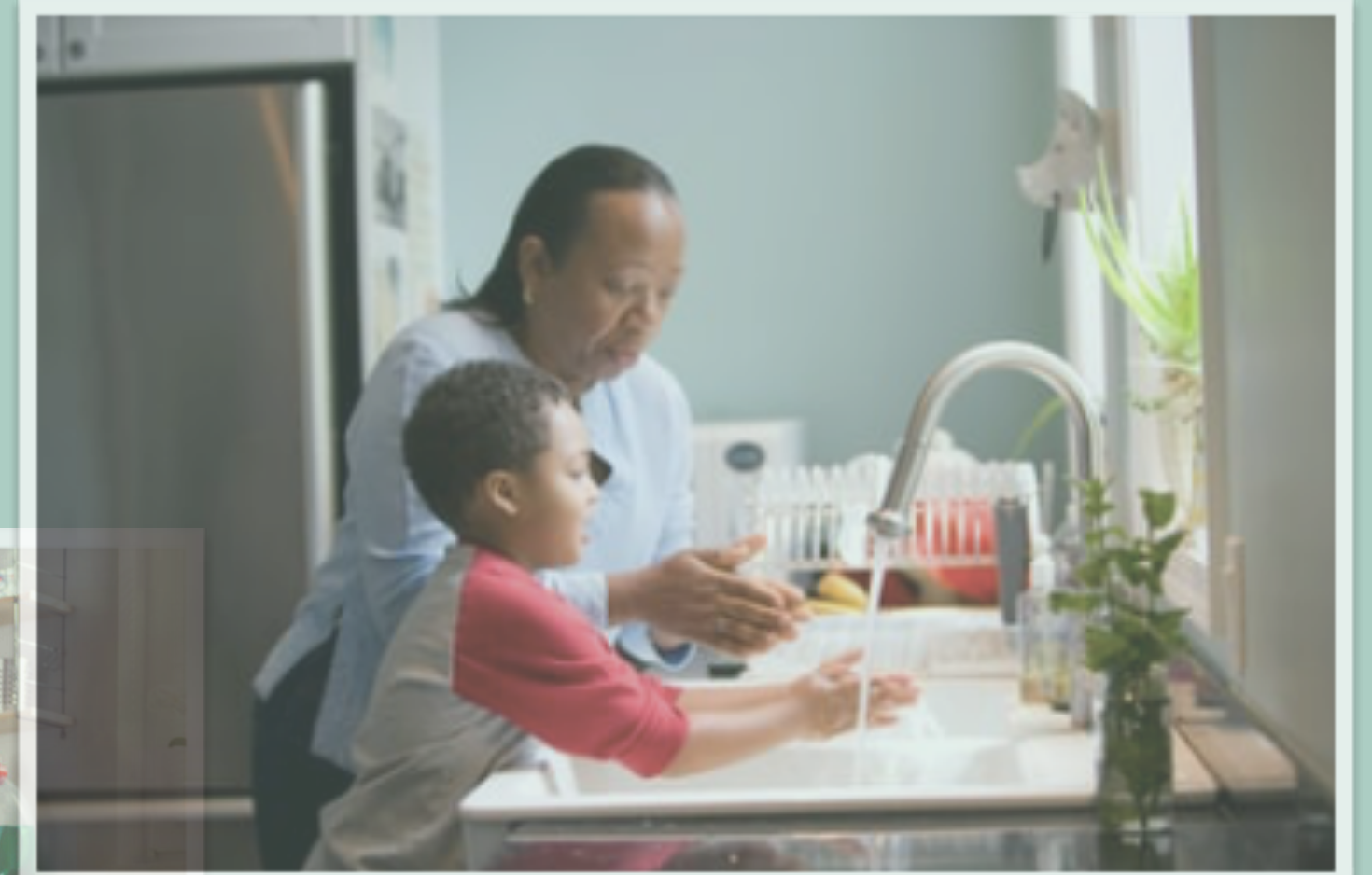
Ahora que tenemos **más tiempo para estar en casa con nuestros hijos/as**, es necesario dedicar tiempo para que conozcan sus intereses vocacionales y profesionales y les podemos ayudar con todos estos recursos, sobre todo para las familias de alumnado de 4º ESO, de 2º FPB y de 2º de Bachillerato.

Os recuerdo que el cuaderno de orientación está en la web del instituto  
<http://www.ieslaianda.com/>

y desde aquí lo podéis descargar. Además, en esta misma página figura el correo al que podéis enviar vuestras consultas y que también os lo dejo aquí:  
[mdolores.luque.edu@juntadeandalucia.es](mailto:mdolores.luque.edu@juntadeandalucia.es). Por favor, identificaos para poder atender de forma más eficaz y personalizada vuestra consulta.

# ASUMIR LAS RESPONSABILIDADES DEL HOGAR

- ◆ PARTICIPAR A DIARIO EN LAS TAREAS DEL HOGAR: HACER LA CAMA, PONER LA MESA, BARRER...
- ◆ UNA BUENA IDEA ES ORGANIZAR LAS TAREAS Y RECOGER LAS OBLIGACIONES DIARIAS DE CADA MIEMBRO DE LA FAMILIA EN UN *PLANING*, ASÍ NO SE LE OLVIDA A NADIE.
- ◆ COLABORAR EN CASA ENSEÑA LA IMPORTANCIA DE CONTRIBUIR EN UN EQUIPO, ADEMÁS LES PERMITE SENTIRSE VALORADOS Y COMPETENTES, LO QUE MEJORA EL AUTOESTIMA.



## EXPRESAR LAS EMOCIONES Y FOMENTAR LAS RELACIONES FAMILIARES

- ◆ ES IMPORTANTE APRENDER A GESTIONAR NUESTRAS EMOCIONES, SOBRE TODO EN ESTA SITUACIÓN DE CONFINAMIENTO, RECORDAD QUE SOIS UN MODELO PARA VUESTROS HIJOS/AS. POR ELLO CONVIENE TRANSMITIR SERENIDAD Y ESTRATEGIAS RESOLUTIVAS ANTE SITUACIONES ADVERSAS COMO LAS QUE NOS TOCA VIVIR.
- ◆ NOS PUEDE AYUDAR EVITAR LA SOBREENFORMACIÓN, NO ESTAR TODO EL DÍA PENDIENTE DE LAS NOTICIAS RELATIVAS AL ESTADO DE ALARMA.
- ◆ MANTENER INFORMADOS A LOS HIJOS/AS DE LA REALIDAD, COMPARTIENDO LAS NOTICIAS Y DEBATIÉNDOLAS, PERO SIN EXCEDERNOS.
- ◆ EVITAR LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS Y VERBALIZAR LOS POSITIVOS, POR EJEMPLO “LO ESTAMOS HACIENDO BIEN QUEDÁNDONOS EN CASA”, “ESTA SITUACIÓN PASARÁ”.
- ◆ UTILIZAR UN VOCABULARIO EMOCIONAL: ES BUENO HABLAR DE LAS EMOCIONES Y VERBALIZAR NUESTROS SENTIMIENTOS, ADEMÁS DE SABER ESCUCHAR.
- ◆ PREGUNTAR A LOS HIJOS/AS SOBRE SUS GUSTOS, INTERESES, PREOCUPACIONES... APROVECHÉMONOS DE LAS CIRCUNSTANCIAS Y ASÍ CONOCER MEJOR A LOS HIJOS/AS. TAMBIÉN ES UNA OPORTUNIDAD PARA QUE OS CONOZCAN MEJOR: CUÁL ES VUESTRA MÚSICA FAVORITA, QUÉ PELÍCULAS O SERIES VEÍAIS CON SU EDAD, QUÉ ENTRETENIMIENTOS TENÍAIS Y SI SE PUEDEN RESCATAR Y COMPARTIR ENTRE TODOS, TANTO MEJOR.

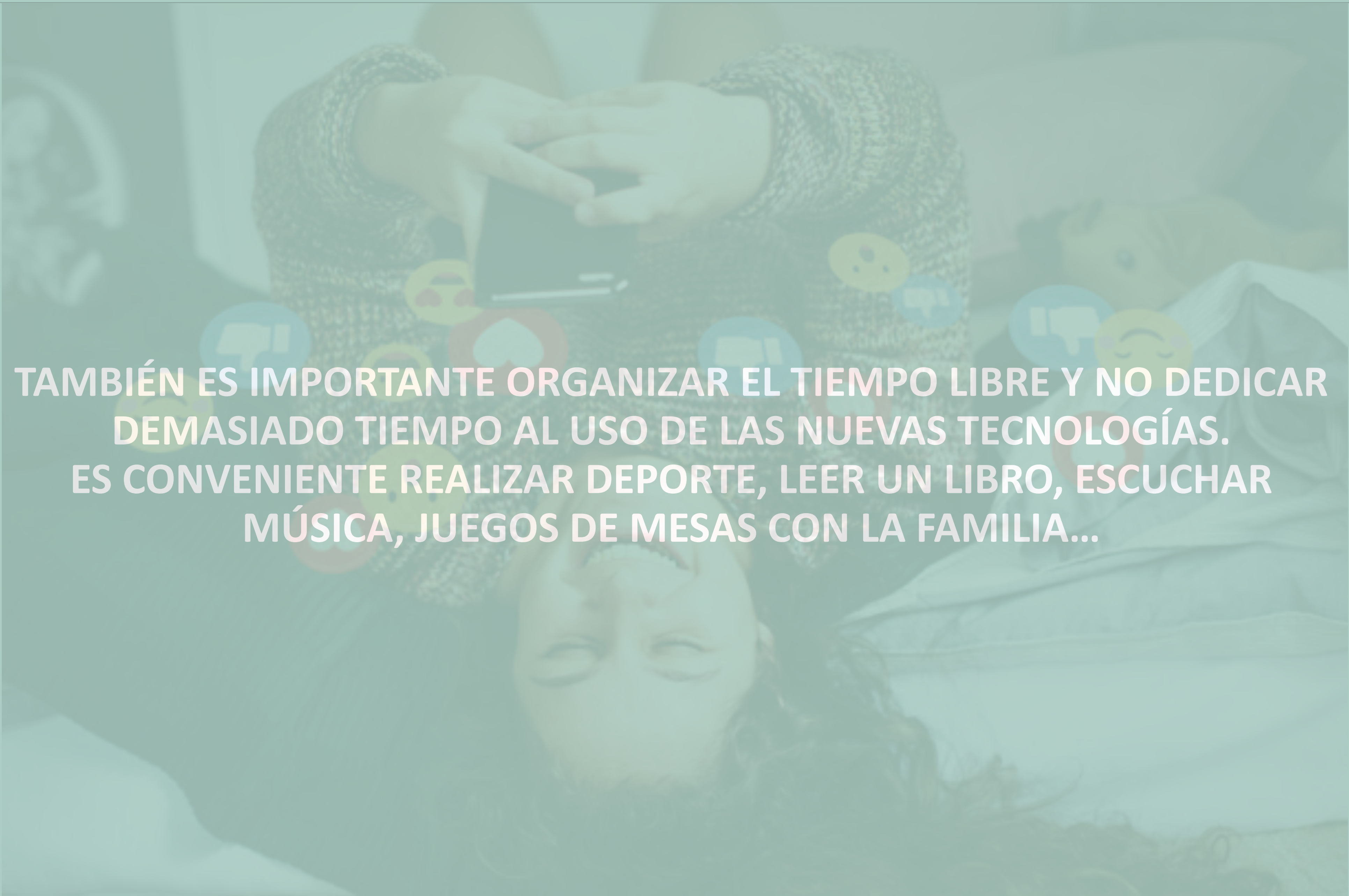




## EXPRESAR LAS EMOCIONES Y FOMENTAR LAS RELACIONES FAMILIARES

- ◆ SI EN CASA VIVE ALGÚN ABUELO O ABUELA, ESTE TAMBIÉN PUEDE SER UN BUEN MOMENTO PARA ESCUCHARLES Y ACOMPAÑARLES, COMPARTIENDO ACTIVIDADES DE ENTRETENIMIENTO, HACIÉNDOLES PARTICIPES DE TAREAS (COCINAR ESE PLATO QUE TANTO NOS GUSTA DE NUESTRA ABUELA, CUIDAR PLANTAS O ANIMALES DOMÉSTICOS) Y CUIDÁNDOLES PARA HACER QUE SE SIENTAN QUERIDOS Y REDUCIR SUS MIEDOS ANTE LA PANDEMIA Y EL CONFINAMIENTO.
- ◆ SI LOS ABUELOS Y ABUELAS ESTÁN EN SUS PROPIAS CASAS, HABLAR CON FRECUENCIA CON ELLOS PARA QUE SE SIENTAN ACOMPAÑADOS Y APOYADOS. SI MANEJAN EL TELÉFONO MÓVIL U ORDENADORES O *TABLETS*, MANTENED VIDEOLLAMADAS PARA SENTIRSE TODOS MÁS CERCANOS. TAMBIÉN PODÉIS MANDARLES VÍDEOS CON SUS CANTANTES FAVORITOS.
- ◆ RESPETAR EL TIEMPO DE INTIMIDAD DE LOS HIJOS/AS, DEJÁNDOLES SU ESPACIO SIN ESTAR SIEMPRE VIGILANDO.
- ◆ RESPETAR LAS LLAMADAS TELEFÓNICAS CON SUS AMIGOS/AS SIN ESTAR SOMETIDOS A CONTINUOS INTERROGATORIOS.
- ◆ PARA EVITAR PEQUEÑOS CONFLICTOS FAMILIARES EN ESTOS TIEMPOS DE CONFINAMIENTO, SON NECESARIAS UNAS NORMAS EN CASA (ADEMÁS DE LAS HABITUALES), QUE DEBEN SER CONSENSUADAS ENTRE TODOS LOS MIEMBROS DE LA FAMILIA Y QUEDAR MUY CLARAS.



A young girl with long dark hair is laughing joyfully, her eyes are closed and her mouth is wide open. She has her hands clasped over her eyes. The background is a soft-focus image of a person's hands holding a smartphone. Overlaid on the image are several colorful emoji icons, including a person with sunglasses, a person with a speech bubble, a person with a heart, a person with a speech bubble, a person with a speech bubble, and a person with a speech bubble. The text is centered over the image in a white, bold, sans-serif font.

**TAMBIÉN ES IMPORTANTE ORGANIZAR EL TIEMPO LIBRE Y NO DEDICAR DEMASIADO TIEMPO AL USO DE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS. ES CONVENIENTE REALIZAR DEPORTE, LEER UN LIBRO, ESCUCHAR MÚSICA, JUEGOS DE MESAS CON LA FAMILIA...**

# RECURSOS PARA HACER DEPORTE

<https://sientetejoven.com/wp-content/uploads/2020/02/calendario-marzo.pdf>

[https://www.domyos.es/homepage-advice/consejos-tp\\_348493](https://www.domyos.es/homepage-advice/consejos-tp_348493)



EL DEPORTE PERMITIRÁ MEJORAR LA  
ATENCIÓN, LA MEMORIA Y EL ESTADO  
DE ÁNIMO



**GRACIAS POR VUESTRA ATENCIÓN**

OS ANIMAMOS A SEGUIR  
ESFORZÁNDOS Y A ENCONTRAR  
EL LADO BUENO DE LAS COSAS.

RECORDAD:

“ESTA SITUACIÓN NO ES  
PERMANENTE, ENTRE TODOS LO  
CONSEGUIREMOS”.

