

ORIENTACIONES COVID-19

MEJORA DE LA CONDUCTA
BIENESTAR EMOCIONAL
CONVIVENCIA DIGITAL



**EOEP ESPECÍFICO DE
CONVIVENCIA ESCOLAR**

Consejería de Educación y Cultura



TODO SALDRÁ BIEN



Queridos compañeros y compañeras. Esperamos que vosotros y vuestras familias os encontréis bien. Desde el Equipo de Convivencia os enviamos nuestro más sincero ánimo para afrontar esta compleja situación de la pandemia generada por el COVID-19 que nos afecta tanto en lo emocional, familiar y profesional.

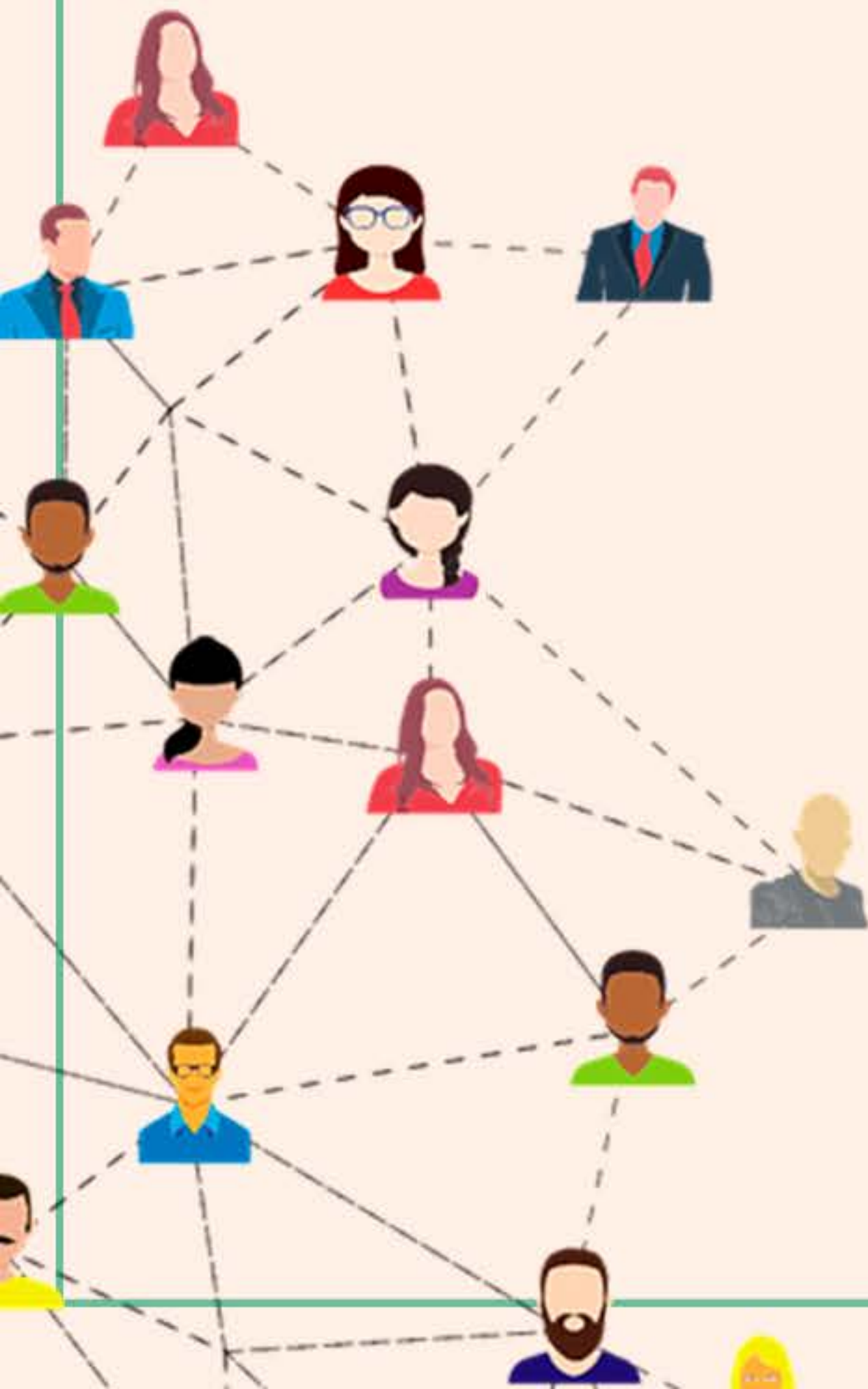
Os damos las gracias y tenéis todo nuestro reconocimiento por el gran trabajo que estáis haciendo de coordinación, apoyo, soporte, tanto a todos los profesionales de los centros como al alumnado y sus familias.

EL POR QUÉ DE NUESTRAS ORIENTACIONES

En esta situación vamos a continuar trabajando en coordinación con los profesionales de la orientación de la misma forma que hasta ahora.

Entre nuestras líneas de actuación analizamos y orientamos caso a caso en estrecha colaboración con vosotros, con los equipos directivos y el profesorado, teniendo siempre en cuenta el contexto familiar, escolar y la colaboración de otras instituciones externas.

Desde esta perspectiva ahora y, con mucha ilusión, os ofrecemos unos materiales y orientaciones que establecen unas pautas generales de actuación con un carácter preventivo. Desearíamos que os fueran muy útiles para atender a vuestros alumnos y alumnas.



A QUIÉN SE DIRIGEN Y CÓMO UTILIZAR ESTAS ORIENTACIONES

Ante la excepcionalidad de esta situación hemos decidido elaborar unas pautas resumidas de algunos aspectos básicos. Vosotros como profesionales de la orientación podréis transmitir las a los tutores y equipos docentes para que a su vez puedan hacerlas llegar a las familias y a los alumnos que penséis que les puedan ser de utilidad.

1. Orientaciones prácticas para ayudar a mi hijo a regular su conducta.

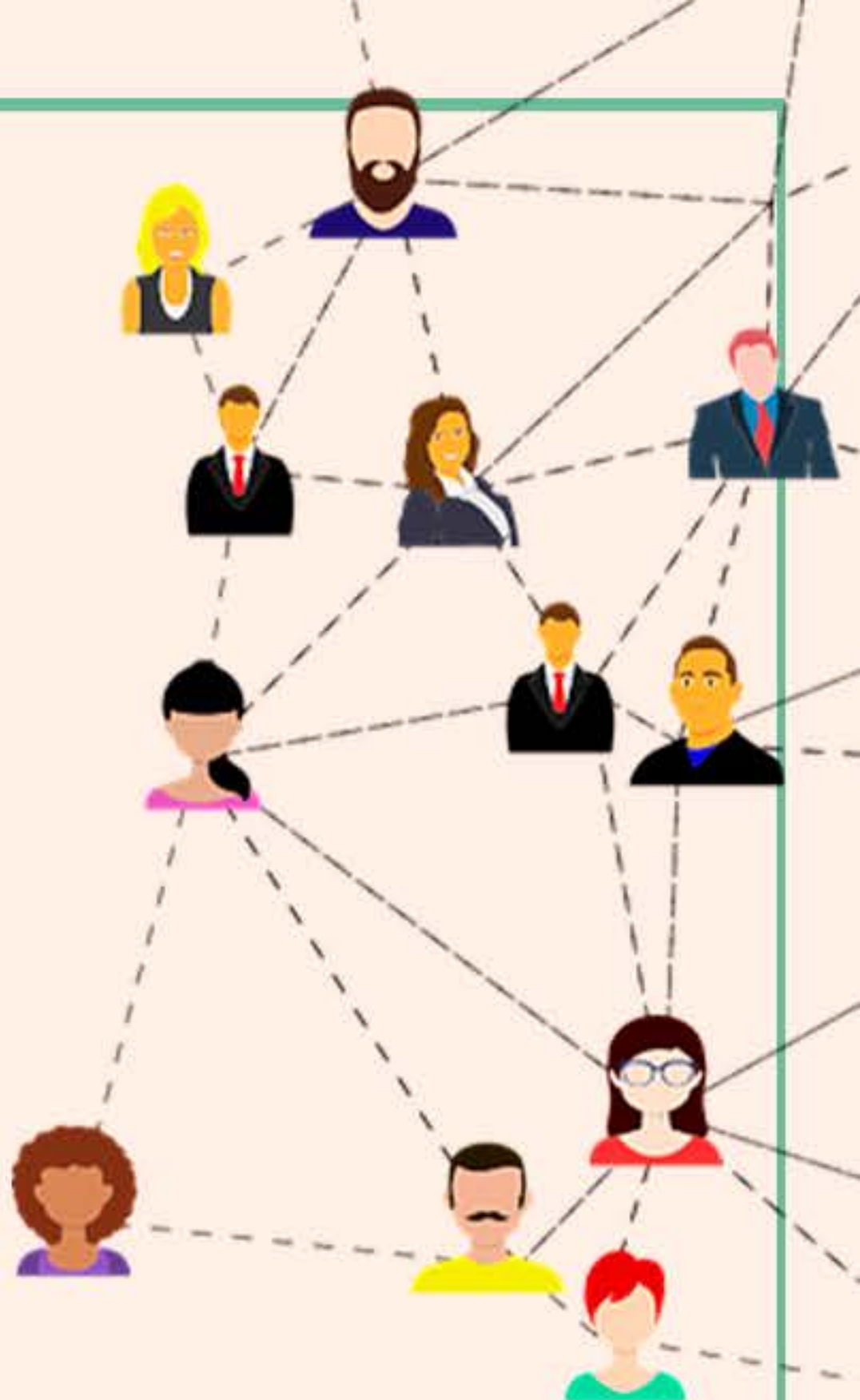
Dirigidas a familias

2. Orientaciones prácticas para mantener el bienestar emocional de tu hijo.

Dirigidas a familias

3. Consejos prácticos para la buena convivencia digital.

Dirigidas a alumnado



CONTACTO

Como siempre estamos a vuestra disposición para todo lo que necesitéis en nuestro correo y nuestro teléfono. Pensamos que en esta situación trabajar de forma coordinada aumenta la eficacia de las actuaciones.

 30400009@murciaeduca.es

 +34 968 270 575

10

ORIENTACIONES PRÁCTICAS PARA AYUDAR A MI HIJO A REGULAR SU CONDUCTA



PACTA EN CASA NORMAS CLARAS

explicando su sentido y aplicándolas con firmeza, a la vez que con flexibilidad y cariño.



AYUDA A TU HIJO A CREAR SU HORARIO

de rutinas y hábitos básicos: ducha, hora de comida, estudio y deberes, descanso, ejercicio físico, ocio y conexión a internet.



UTILIZA FRASES CORTAS Y PRECISAS

para decir lo que esperas de él: "recoge lo que has tirado"



GUÍA A TU HIJO A SENTIRSE ÚTIL

participando en tareas que se le den bien y aprovechando para animarle: ¡Qué bien lo haces!



SÉ ACTIVO EN LA SUPERVISIÓN DE LAS REDES SOCIALES

Sus dificultades para el control de impulsos les pueden llevar a una mala interpretación de mensajes y emitir o compartir otros inadecuados.



COMPARTE TIEMPO DE CALIDAD Y DÉJALE "PERDER TIEMPO"

es un momento propicio para conocer sus aficiones y sus fortalezas.



MANTÉN LA CALMA

reflexiona antes de actuar. Si la situación se pone difícil, recuerda que no estáis solos, solicita ayuda a los profesionales.



RECUERDA A TU HIJO COMO PREVENIR EL CONTAGIO

practica con él pequeños gestos como lavarse las manos, distancia social, etc... Para aumentar su autonomía y responsabilidad.



TU HIJO ES ÚNICO

Adapta las tareas a su ritmo. Si se cansa más rápido programa descansos más continuados.



PAPÁS Y MAMÁS, CUIDAOS MUCHO

Aprovechad este momento para transmitirles mucho cariño y seguridad, será lo que recordarán siempre.

9

ORIENTACIONES PRÁCTICAS PARA MANTENER EL BIENESTAR EMOCIONAL DE TU HIJO



EXPRESA Y COMPARTE TUS EMOCIONES

Eres el modelo a imitar.

MIRA CON ATENCIÓN



Si ves cambios en tu hijo: enfado, tristeza o aislamiento te indica que algo le está ocurriendo que no sabe gestionar solo.



ESCUCHA Y ACEPTA SUS SENTIMIENTOS

Son importantes aunque sean distintos a los tuyos.

OFRECE TU AYUDA



sin presionar, él decidirá cuándo y cómo recurre a ti.



AYÚDALE A BUSCAR ALTERNATIVAS PARA ENCONTRAR SU BIENESTAR

La solución es suya, tú propones ideas.

MANTÉN LA CALMA



Prioriza, aborda el problema que consideres más importante.



OFRÉCELE ACTIVIDADES DE EXPRESIÓN EMOCIONAL

Como bailar, dibujar, escribir, respirar profundamente, o practicar relajación cuando se muestra nervioso o ansioso.

CUIDA LOS PILARES DE UNA VIDA SANA



Actividad física, alimentación, descanso, ocio y tiempo en las redes.

RECUERDA: PEDIR AYUDA Y ACEPTARLA ES UN BUEN CAMINO



Y si lo necesitas apóyate en los profesionales.

Internet y las Redes Sociales son de gran ayuda en estos momentos. Son un medio excepcional para comunicarnos con otras personas de forma positiva. Nos ofrecen oportunidades para entretenernos, aunque no están libres de riesgos.



APROVECHA LAS REDES PARA RELACIONARTE CON TUS AMIGOS Y FAMILIA

Aprende nuevas formas de estar en contacto, haz de las redes tu aliado.



RESPONDE CON CORRECCIÓN

Acepta lo que dicen los demás. Si surge una discusión, mantén la calma y demuestra tu cortesía.



IDENTIFÍCATE SIEMPRE

Ocultarse no tiene sentido, siempre se deja huella.



EVITA LA VIOLENCIA EN LÍNEA Y EL ACOSO DIGITAL

Si te insultan por internet, ignóralo y comunícalo a tus padres, si tienes conocimiento de que le sucede a algún compañero/a díselo a los adultos.



DESCONECTA

Un uso excesivo puede crear ansiedad, problemas de sueño, adicción, frustración y enfado. Evita el acceso a páginas de contenido peligroso.

COMUNÍCATE DE FORMA AMABLE

Una crítica puede hacer más daño del que piensas, las emociones en las redes no están visibles.



RESPECTA EL DERECHO A LA INTIMIDAD

Es necesario pedir consentimiento para publicar imágenes y datos sobre cualquier persona. Nunca compartas tus claves.



NO SEAS PARTÍCIPE DE BULOS

Si no sabes quien lo ha dicho, permítete la duda y contrasta la información antes de compartir.



SI LO NECESITAS BUSCA AYUDA

Teléfono Acoso Región de Murcia

900 018 018

Línea ayuda ciberseguridad INCIBE

017

Internet Segura 4KIDS

is4k.es



COMPÓRTATE COMO EN LA VIDA REAL

Sigue las normas sociales habituales.

