

Os dejamos a continuación 10 consejos para intentar organizar en lo posible este periodo de “docencia no presencial en las aulas” que nos está tocando vivir en estos complicados e inciertos días.

Seguramente muchos de ellos ya los estáis aplicando. Confiamos en que os puedan ser de utilidad. Ante cualquier duda, no dudéis en poneros en contacto con los profesores de vuestros hijos, a través de los canales telemáticos que se han establecido (que se encuentran actualizados, organizados por etapa y curso, en la página web del instituto)

## **10 CONSEJOS PARA SOBREVIVIR AL TELETRABAJO EN FAMILIA**

1. Llegad a un acuerdo entre vosotros sobre **quién se va a responsabilizar de las tareas** de vuestros hijos/as;
2. Pactad con vuestros hijos un **horario de trabajo** que se pueda convertir en rutinario; por ejemplo, de 9:30 a 14:00; por la tarde pueden tener tiempo libre, de manera que haya una separación saludable entre actividades académicas y actividades de ocio.
3. Habrá que **hacer un descanso** *que recuerde al recreo* cada cierto tiempo;
4. **Organizad las asignaturas dedicando un tiempo proporcional** al número de horas semanales de cada una de ellas;
5. **Escoged cada día cuatro o cinco asignaturas** para trabajar un rato sobre ellas; al día siguiente pueden ser otras, etc;
6. **Apuntad las dudas** que vayan surgiendo para que, al final de la mañana, por ejemplo, se pueda dirigir a cada profesor para pedir las soluciones
7. Una **habitación ordenada** ayuda a ordenar la mente; **una ropa cómoda para estar en casa** ayuda a poner un punto de seriedad en su trabajo (evitar trabajar en pijama, etc).
8. Procurad que **no haya distracciones** (la televisión puesta, etc) en la habitación en la que estén trabajando;
9. Los padres/madres deben **guiar a sus hijos**, no hacerles las tareas;
10. **En caso de enfermedad**, el trabajo dependerá de cómo se encuentren los chicos/as; se puede adaptar el horario disminuyendo el número de horas de estudio y hacer actividades más sencillas o que requieran menos esfuerzo y concentración; en otros casos será mejor suspender las tareas para hacerlas cuando mejore.