

ORIENTACIONES



PARA LA CUARENTENA



Establecer una rutina diaria y estable

Tiempo de estudio por la mañana 9:00-14:00

Tiempo de tarde para el ocio y tiempo en familia



HORARIO DE ESTUDIO



Prepara el **lugar de trabajo** con un orden y limpieza.



Planifica las tareas a realizar en ese día y los trabajos propuestos por los profesores.



Establece **periodos de trabajo cortos (55 min.)** no te olvides del **descanso 20-30 min.** y trabaja en **diferentes materias** (igual que en el instituto)



TIEMPO DE OCIO



Juega (limita el tiempo ante las pantallas) y **también con la familia.**



Disfruta del sol desde la ventana, balcón, azotea y tiempo a solas.



Baila, escucha música, haz ejercicio...



Ayuda en las **tareas de casa y a la familia.**



Socializa con tus amigos/as, familiares...



SITUACIÓN EXCEPCIONAL Y TEMPORAL



Fundamental mantener los **hábitos de higiene**



Es normal tener **cambios emocionales.**



Fomentemos la **empatía y la comprensión** entre todos



Momento de **valorar la familia y cuidarnos** unos a otros.



TIENEN A DISPOSICIÓN EL CONTACTO DE LOS TUTORES/AS PARA CUALQUIER DUDA Y APOYO.

MUCHÍSIMAS GRACIAS Y CUÍDENSE MUCHO