



HEZKUNTZA SAILA  
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN



# ORIENTACIONES PARA LAS FAMILIAS



La situación de confinamiento creada por la pandemia del COVID-19 nos está llevando a la escuela y a las familias a vivir experiencias nuevas, llenas de incertidumbre e inseguridades. El esfuerzo por parte de todos y todas por adaptarse a los cambios está siendo grande y digno de reconocimiento. Es necesario, también, que vivamos esta situación como una oportunidad para desarrollar lo mejor de nosotros mismos y, sobre todo, para ayudar a nuestros hijos e hijas a enfrentarse a experiencias cambiantes ante las que, a menudo, no se dispone de soluciones previas y definitivas.

Desde el Departamento de Educación se está haciendo un gran esfuerzo para poner en marcha las medidas necesarias para que la actividad escolar se siga desarrollando, y este documento que os presentamos pretende contribuir a ello. Desde la escuela no podemos pedir a las familias que sean las profesoras y profesores de sus hijas e hijos, o que les sustituyan, pero sí que sean los educadores que ellas y ellos necesitan en estos momentos.

A continuación, os ofrecemos una serie de pautas y orientaciones que os pueden ayudar a gestionar estas jornadas de confinamiento y a apoyar tanto la tarea académica como el cuidado emocional de vuestros hijos e hijas.



## Cuidar la salud física y emocional de la familia

- Cuidar la salud física de la familia practicando buenos hábitos: horarios y rutinas, procurando mantener los períodos de sueño y vigilia similares a los habituales; comidas equilibradas; actividades físicas compartidas en familia, como bailes, coreografías o tablas de ejercicios.
- Crear un clima de confianza para comentar cómo nos sentimos y respetar los tiempos en soledad y la intimidad de cada miembro de la familia.
- Aceptar sus sentimientos, permitir que expresen sus emociones. Manifestar su tristeza, alegría, rabia o malestar les ayudará a encontrarse mejor.
- Entender que es importante que expresen sus emociones, pero sin olvidar que a las conductas ponerles límites.
- Fomentar su autonomía. Es necesario que aprendan a ocupar su tiempo pero es igualmente necesario también que aprendan a aburrirse.
- Dejar espacio y tiempo para el ejercicio físico.
- Realizar actividades lúdicas y de participación con la familia como practicar la relajación, cantar, bailar, contar cuentos, interpretar cuentos, jugar a adivinanzas, dialogar....



## Planificar la nueva situación

- Más allá de las horas de trabajo, hemos de establecer rutinas diarias de ejercicio, cuidado físico, lectura, entretenimientos, llamadas telefónicas y videoconferencias...
- Programar y alternar actividades variadas y diversas para no saturar con ninguna, sobre todo evitar la sobreexposición a las pantallas.



## Mantener el contacto

- Es importante que se mantengan en contacto con sus amigos y amigas y con sus familiares. La comunicación nos ofrecerá sensación de normalidad y seguridad.

## Neutralizar la información tóxica

- Es importante que se mantengan informados, pero adecuadamente, recurriendo a fuentes oficiales y evitando la sobreinformación, difícil de gestionar. Las imágenes y noticias sensacionalistas aumentan el estrés. Tenemos que ayudarles a filtrar las noticias con criterios de objetividad y desde la serenidad.

## Cuidar la convivencia familiar

- Establecer normas y límites consensuados para todos.
- Repartir las tareas familiares de acuerdo a la edad de los hijos e hijas. Es un buen momento para desarrollar la corresponsabilidad.
- Animar a que elaboren un plan de actividades de ocio en familia: búsqueda de opciones, tutoriales de interés, vídeos, películas, juegos...
- Recomendar que dediquen tiempo a organizar sus espacios, sus cosas, su ropa.
- Facilitar el contacto con sus amigos y amigas a través de llamadas, videollamadas, ... regulando el uso del móvil, pero teniendo en cuenta que en esta situación de confinamiento ese dispositivo es su ventana al mundo.
- Es un gran momento para enseñarles que la empatía o los gestos solidarios pueden ayudar a los demás. Conviene hacerles ver la importancia de la colaboración en la superación de la crisis como sociedad.
- Aprovechar esta situación como una oportunidad para crecer en la educación en valores: esfuerzo, consumo responsable, responsabilidad, respeto, educación socioemocional, igualdad, el aprovechamiento de los alimentos... entre otros.



## Apoyar el aprendizaje desde casa

- Facilitar un espacio de estudio adecuado, con todo lo necesario.
- Para los hijos e hijas mayores el ordenador personal es una importante herramienta para el seguimiento de las clases. Los centros educativos están haciendo un esfuerzo por asegurarse que todo el alumnado tiene acceso al aprendizaje online, facilitando, en la medida de sus posibilidades, dispositivos móviles en préstamo y posibilidades de conexión a internet.
- Revisar la planificación semanal del trabajo escolar y controlar el tiempo dedicado al mismo.
- Fomentar la responsabilidad de los hijos e hijas, supervisando la entrega en tiempo y forma de las tareas que su profesorado considere.
- Facilitar el trabajo en equipo con otros compañeros. En este caso las redes sociales pueden ser nuestro gran aliado. Así el trabajo escolar resultará más ameno y motivador.
- Asegurarse que sus hijos e hijas contactan con el profesorado en las horas establecidas por el centro para desarrollar la clase, hacer la recepción de las tareas o resolver las dudas que puedan tener.
- Dedicar unos minutos al día a que cuenten lo que han aprendido y cómo lo han hecho. Es la mejor forma de desarrollar la competencia de aprender a aprender. Para los más pequeños, además, conviene repasar con ellos las tareas escolares. En los cursos superiores de Secundaria será el propio adolescente el que deberá asumir esa responsabilidad.
- Mantener la coordinación con el centro escolar para hacer un seguimiento del proceso de aprendizaje.
- Apoyar los contenidos curriculares con actividades culturales: videos, documentales, películas y/o conferencias, visitas virtuales a museos ...

- Leer, leer y leer, lo que les guste y por placer, solos y/o en compañía.
- Fomentar la creatividad y aprovechar este tiempo para hacer actividades artísticas: trabajos manuales, recetas, juegos, actividades, poemas...

Asimismo os recordamos que para el alumnado más pequeño, prioritariamente para el que está escolarizado desde 1º hasta 4º de Primaria, se está emitiendo desde el 30 de marzo, de lunes a viernes y de 9 a 12 de la mañana un programa en ETB 3, “Bitartean, Etxetik Ikasten”. El objetivo es sobre todo mantener un vínculo en euskera con áreas vinculadas al currículo (euskara, inglés, matematika...) . Se trata de un recurso didáctico de gran difusión gracias a la colaboración del Departamento de Educación con ETB y a la participación de maestros y maestras voluntarios.

A través de este programa se espera la implicación del profesorado y de las familias para que a partir de las sesiones emitidas se pueda interactuar y trabajar con los alumnos y alumnas y animarles desde casa invitándoles a participar en el mismo a través del wasap.

Esperamos que estas orientaciones os ayuden y que la dedicación escolar que les pedimos a vuestros hijos e hijas les sirva para que su experiencia vital estas semanas se afiance desde la normalidad y la confianza.

Un saludo afectuoso



HEZKUNTZA SAILA  
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN