



Algunas aportaciones de la orientación educativa en red durante el confinamiento por la pandemia de COVID-19



COLECTIVO ORIENTA
CLAUDIO CASTILLA ROMERO, ALBERTO DEL MAZO FUENTE, MÓNICA DIZ BESADA Y MARÍA DE LAS OLAS RODRÍGUEZ HERNÁNDEZ
colectivorienta@gmail.com

ILUSTRACIONES DE MONSERRAT ALONSO
ÁLVAREZ ORIENTADORA EDUCATIVA EOEP
VILLAFRANCA DEL BIERZO (LEÓN) @MONSEALO

No exageramos si decimos que estos días estamos pasando todos por un estado especial. Estamos pensando en concreto en nuestros alumnos, o lo que es lo mismo, nuestros hijos. Estamos pensando en ese “estado de alarma”, no del país, sino el psicológico, evidenciado y agravado por la cuarentena a la que nos estamos enfrentando. Ante esta situación lo mejor y, a modo de prevención, es tener claras algunas indicaciones y consejos que puedan ayudarnos en casa.

Orientadoras y orientadores educativos de toda España, de manera individual o a través de asociaciones profesionales, Equipos o Departamentos, han compartido en redes y blogs durante estas semanas de confinamiento, iniciadas el 14 de marzo de 2020, una serie de consejos basados en nuestros conocimientos y en las evidencias aportadas por especialistas en estas situaciones.

Junto a la pandemia, en estos tiempos se ha acuñado y afianzado otro término como el de Infodemia, que emplea incluso la Organización Mundial de la Salud para referirse a la sobreabundancia de información - alguna rigurosa y otra mucha falsa - sobre un tema. Por ello, los editores del blog Colectivo Orienta (<https://colectivorienta.wordpress.com/>), lejos de querer ser exhaustivos y recopilar todas las orientaciones, nos hemos centrado en hacer una tarea de curación de contenidos, seleccionando solo unas cuantas fuentes y reordenando sus aportaciones en cuatro categorías: orientaciones generales, orientaciones para familias, orientaciones para estudiantes, orientaciones para docentes y tutores y, por último, orientaciones para orientadoras y orientadores. Confiamos en que este documento pueda ser útil, pues está hecho desde ese enfoque aplicado, pensando en el lenguaje más apropiado para cada grupo destinatario. Vaya por delante que todo el mérito de este artículo es de quienes han realizado este trabajo compartido en red y cualquier error u omisión debe ser atribuido directamente a quienes realizamos esta recopilación.



ORIENTACIONES GENERALES

¡HEMOS EXPLICADO A LA INFANCIA LA IMPORTANCIA DEL AGUA EN LA CRISIS MUNDIAL POR COVID-19!

¡ES HORA DE EXPLICAR LA IMPORTANCIA DE LA AGENDA 2030 Y LOS ODS!

Mirna Almar Álvarez
ORIENTADORA EDUCATIVA

Nos quedamos en casa para parar el virus.

Es nuestra responsabilidad y nuestra aportación hacia los demás, siguiendo las recomendaciones de las autoridades sanitarias y por nuestro compromiso cívico. Sabiendo y no olvidando por qué nos quedamos en casa, todo tiene más sentido (Miguel Nanclares). Debemos convencernos de que nos tenemos que quedar en casa, hacernos conscientes de nuestra responsabilidad y reforzarla con la idea de que es una batalla que ganaremos entre todos. Debemos comprender que se trata de un sacrificio que tendrá una recompensa de la que todos nos alegraremos pues están contribuyendo al bienestar de todos y a la historia. (COPOE)

Mantente ocupado

Si estás ocupado no estás preocupado, no le das demasiadas vueltas a la cabeza. No te dejes caer en el sofá pasando las horas muertas tirado, viendo la tele, con el móvil, la Tablet, o jugando a videojuegos sin más. Se te puede hacer eterno, todas las horas iguales, sin estímulos cambiantes. Combina, en la medida de lo posible, actividades que requieren esfuerzo mental, con otras que sean de carácter manipulativo, haz ejercicio físico moderado, dedica un rato al juego, ordena eso que siempre dices que vas a ordenar cuando tengas tiempo, escucha música (he dicho música, no reggaetón). Tampoco te excedas queriendo hacer demasiadas cosas. Aunque parezca que tenemos un tiempo ilimitado para hacer todas las cosas del mundo, no podemos llevar el mismo ritmo que en una situación normal. No es lo mismo asistir al centro escolar o al trabajo, con su estructuración, cambios de espacios físicos durante la mañana, intercambios sociales, recreo o descanso al aire libre, etc., que pretender estar un montón de horas en tu habitación, además de las que ya pasas durmiendo. Además, tienes una serie de distractores que no son fáciles de evitar (en el colegio o en determinados trabajos no puedes usar el móvil, por ejemplo). Por tanto, por mucho que queramos, tampoco podemos estresarnos queriendo llevar el mismo ritmo o mayor que en la vida normal. Ahora, eso sí, no estás de vacaciones y tienes que cumplir con tus obligaciones escolares o laborales, si no quieres llevarte un susto con las notas o con tu jefe. (Juan Carlos López)

Trata de mantener la normalidad sin obsesionarte con el exceso de información (AAP)

Para mitigar la ansiedad, hay que evitar estar todo el día hablando del asunto y sobre todo no dar credibilidad a las noticias que no sean de procedencia oficial. (COPOE) - No estés todo el día informándote sobre el coronavirus. No te quedes con la tele o la radio puesta todo el día escuchando las últimas novedades, las últimas cifras de afectados, las reuniones políticas, o qué opina el famoso

tal o cual en el Sálvame. Ve las noticias o lee el periódico en unos momentos determinados del día y ya está. Además, con lo sensacionalistas que son a veces te puede dar una visión casi apocalíptica de la realidad. Apaga la tele la mayor parte del día. Y si estás navegando por Internet cuidado con las fake news. Déjate asesorar por los que saben, los médicos e investigadores especializados. Tampoco te vayas al lado opuesto, que te dé igual lo que pasa en el mundo, que formas parte de él. (Juan Carlos López)

Cultiva tu mente y mantén la actividad física (AAP)

El autocuidado personal, físico y emocional, es uno de los pilares de nuestro bienestar (EOEP Rioja Baja). Mantén una rutina. En la medida de lo posible, mantén unos horarios similares a los que llevarías en tu vida normal. Tener la vida estructurada, pudiendo prever lo que va a suceder a continuación, da mayor equilibrio y estabilidad emocional y de conducta, y previene de la desorientación temporal (los días no se hacen tan largos). Duerme las mismas horas que un día de clase o trabajo, no como en un fin de semana, evitando las siestas largas que después te hacen trasnochar. Tampoco abuses del picoteo y mantén los horarios de las comidas. No mates el aburrimiento comiendo por comer, y mantén una alimentación equilibrada. Es fácil caer en comer patatas fritas, bollería, etc. También debes mantener un horario de trabajo o estudio, dentro de lo que te sea posible, similar al que tienes fuera de casa (sé que es difícil y, en algunos casos, inviable). Es difícil mantener la atención al mismo nivel que en el trabajo. Tampoco te vayas a tirar todo el día trabajando sin parar (el que pueda hacerlo), para aprovechar y hacer mucho más de lo que puede en la vida normal. ponte límites horarios. Ni te pongas a comer en la mesa de trabajo para aprovechar. Y una cosa más importante de lo que parece: si puedes, toma algo el sol. En un patio, jardín, ventana,... Puede ser un beneficio muy grande para tu estado de ánimo. (Juan Carlos López)

Mantén tu higiene personal y de tu entorno

No te abandones porque no vas a salir y no te va a ver nadie. No vayas en pijama todo el día, o con el mismo chándal viejo varios días, sin afeitarte (algunos en Secundaria ya os afeitáis),... A veces, puede servir vestirse casi de la misma forma que si fueras al colegio o el trabajo. No es necesario que te pongas el uniforme o el “chándal oficial”; sino que te vistas como si fueras a salir a la calle. Y una cosa que parece una tontería; pero no lo es: haz la cama. (Juan Carlos López)

Identifica, comprende y regula tus propias emociones

adoptando una actitud positiva (AAP). Localiza tu rincón de paz en casa y el horario en el que puedes disfrutar de él. Un lugar en el que te encuentres tranquilo/a y sientas que tienes un espacio para tu intimidad (Begoña Mena). Para y respira. Lo primero y mejor que puedes hacer es ocuparte inicialmente de ti, darte un espacio, parar, respirar, sentir y escucharte. (APOECYL). Haz uso también del sentido del humor (AAP). No olvidemos el sano y sabio humor que tanto relaja a ratos (APOECYL). Ante la angustia y pánico, acudir a un profesional (AAP). Ante esta situación de cuarentena o aislamiento preventivo es importante aceptar qué es lo que está sucediendo y normalizar tanto las emociones de los adultos como las de los niños. Es necesario aceptar nuestras emociones, aprender a expresar correctamente nuestras emociones, e intentar regular nuestras emociones desarrollando estrategias como control de la euforia, tolerancia a la frustración, control de la impulsividad... Es importante centrarse en el momento presente, en lo que conocemos, ser optimistas y adaptarnos a la nueva situación. Para poder aprender a gestionar lo que sentimos y cómo lo sentimos es importante aprender un poco más sobre lo que son nuestras emociones y cómo actúan en nuestro bienestar y acciones, con el fin de poder elegir mejor los recursos que necesitamos y aquellas fortalezas o puntos emocionales que deseamos trabajar. Buscar el bienestar emocional y el equilibrio es una carrera de fondo tanto para nosotros mismos como para los que nos rodean estos días. Es importante cuidarse, cuidar de los demás, divertirse, pero también cuidar nuestros sentimientos y cómo nos afectan y ayudar a nuestros hijos a gestionar todo ese torbellino de emociones que no saben dónde poner ni cómo organizar (EOEP Rioja Baja).

No pongas fechas

No te hagas demasiadas expectativas de que la fecha tope es esta o aquella, porque no sabemos hasta cuándo vamos a estar así. Puede que estemos más tiempo encerrados de lo que se ha previsto inicialmente. Si te haces expectativas y luego no se cumplen te vas a frustrar y te va a costar asumir que esto se alarga. (Juan Carlos López) Tranquilo, tranquila, todo es transitorio. Ahora tienes algo muy valioso: disfruta de tu tiempo (Begoña Mena).

El sentimiento de comunidad es algo maravilloso,

una de nuestras fortalezas como seres humanos que en esta situación se hace más importante y visible. (APOCLAM) Participar cada día en el aplauso compartido a los sanitarios para sentir que formamos parte de algo colectivo y trascendente. (COPOE) Reconocer la importancia de los servicios públicos esenciales, el valor de la comunidad y de la ayuda, o dar un respiro al medio ambiente, son hechos hoy en día que nos pueden ayudar a seguir caminando a ser una sociedad mejor. (APOCLAM) Debemos ser generosos, altruistas y solidarios con quienes más lo necesitan (AAP). No olvidemos la esperanza en la construcción conjunta de un mundo mejor. ¡Juntos podemos! (APOECYL)

Busca apoyo en tus seres queridos y amigos (AAP)

Mantén contactos sociales. No te aisles y ten contacto con tus amigos, primos, abuelos, etc. Las nuevas tec-



nologías son un aliado en este aspecto. Pero cuidado, tampoco te tires todo el día con el WhatsApp liado porque tienes cosas que hacer. También es necesario un rato de soledad, silencio y tranquilidad. Necesitas un rato para estar contigo mismo. En definitiva, equilibrio y variedad. Ratos de relaciones y ratos de soledad. Esta situación puede ser algo difícil para los que viven solos, por lo que es importan-

te mantener contacto social de alguna forma (Juan Carlos López). Cuenta cómo te sientes a las personas de tu confianza. Compartirlo con tu familia y amigos te ayudará a identificar correctamente tus emociones, a gestionar tus miedos y a mantener la serenidad. Además, te sentirás apoyado: “Te sucede a ti y, por tanto, es importante y nos importa.” (Begoña Mena)

Practica la resiliencia

o capacidad para adaptarnos a las situaciones adversas positivamente (AAP). No caigas en el negativismo. Parece que todo es un desastre, que se está haciendo todo mal. No estés con pensamientos repetitivos y constantes sobre un futuro muy oscuro, o que va a pasar esto o aquello, o que la situación familiar está en juego. No sabemos si esto ocurrirá o no, ni con qué intensidad. Hoy en día sabemos hasta donde sabemos, van cambiando las cosas de un día para otro. Sólo nos queda afrontar la inmediatez, el corto plazo, el partido a partido, como diría Simeone. La situación es incierta, nunca vista y difícil, tampoco hay que negarlo. Pero es en estos momentos en los que también se ve la grandeza del ser humano, nos hacemos fuertes, nos superamos a nosotros mismos, la solidaridad y los grandes gestos de personas anónimas salen a la luz y nos conmueven. Los servicios sanitarios, las fuerzas y cuerpos de seguridad, los camioneros, los empleados de los supermercados, las farmacias, los agricultores, los investigadores,..., están haciendo todo lo que pueden y más por todos nosotros. Puedes encontrar en un vecino o en un desconocido esa ayuda que necesitas, la esperanza de que vamos a salir de esta airosos. Esto también nos va a servir para valorar aquello que, por habitual, dábamos por hecho y no valorábamos. Las cosas sencillas, dar un paseo, ir a la playa, comer en una terraza al sol, viajar, celebrar algo importante para uno (un bau-

tizo, una boda, las fiestas del pueblo,...). Lo vamos a hacer con más ganas que nunca la próxima vez. (Juan Carlos López). Se trata de dar un enfoque positivo a esta situación y aprovecharla como una oportunidad para hacer esas cosas que se tienen pendientes, una ocasión para disfrutar de estar juntos y también de la soledad. Es un reto para cultivar la paciencia, así como para valorar lo que se tiene: un hogar y un país solidario y concienciado de que juntos lo conseguiremos. Seguro que todos vamos a aprender mucho de esta experiencia y algo cambiará en nosotros para siempre (COPOE). Esta nueva situación de cuarentena y cambios radicales de hábitos y rutinas puede generar estrés, ansiedad e incluso llevarnos al límite de nuestras capacidades, por ello fomentar la resiliencia nos permite desarrollarnos a partir de la adversidad. Partir de situaciones negativas para llegar al bienestar y al crecimiento tanto a nivel personal como en la sociedad. El fin es mejorar nuestra autoestima y percepción del mundo, generar una actitud positiva ante lo que ocurre, favorecer la conexión con los demás, dar refuerzo positivo y evitar focalizar continuamente nuestra atención en lo negativo. Intentemos ante todo mantener la mayor serenidad posible, meditar al final del día, mirar a largo plazo y pensar cómo nos gustaría recordar estos momentos dentro de unos años, si queremos vivirlos como una crisis o una oportunidad, y todas las lecciones aprendidas que podemos sacar de esta experiencia que nos toca vivir (EOEP Rioja Baja).

ORIENTACIONES PARA FAMILIAS

Explica a los menores de forma apropiada lo que ocurre. (AAP)

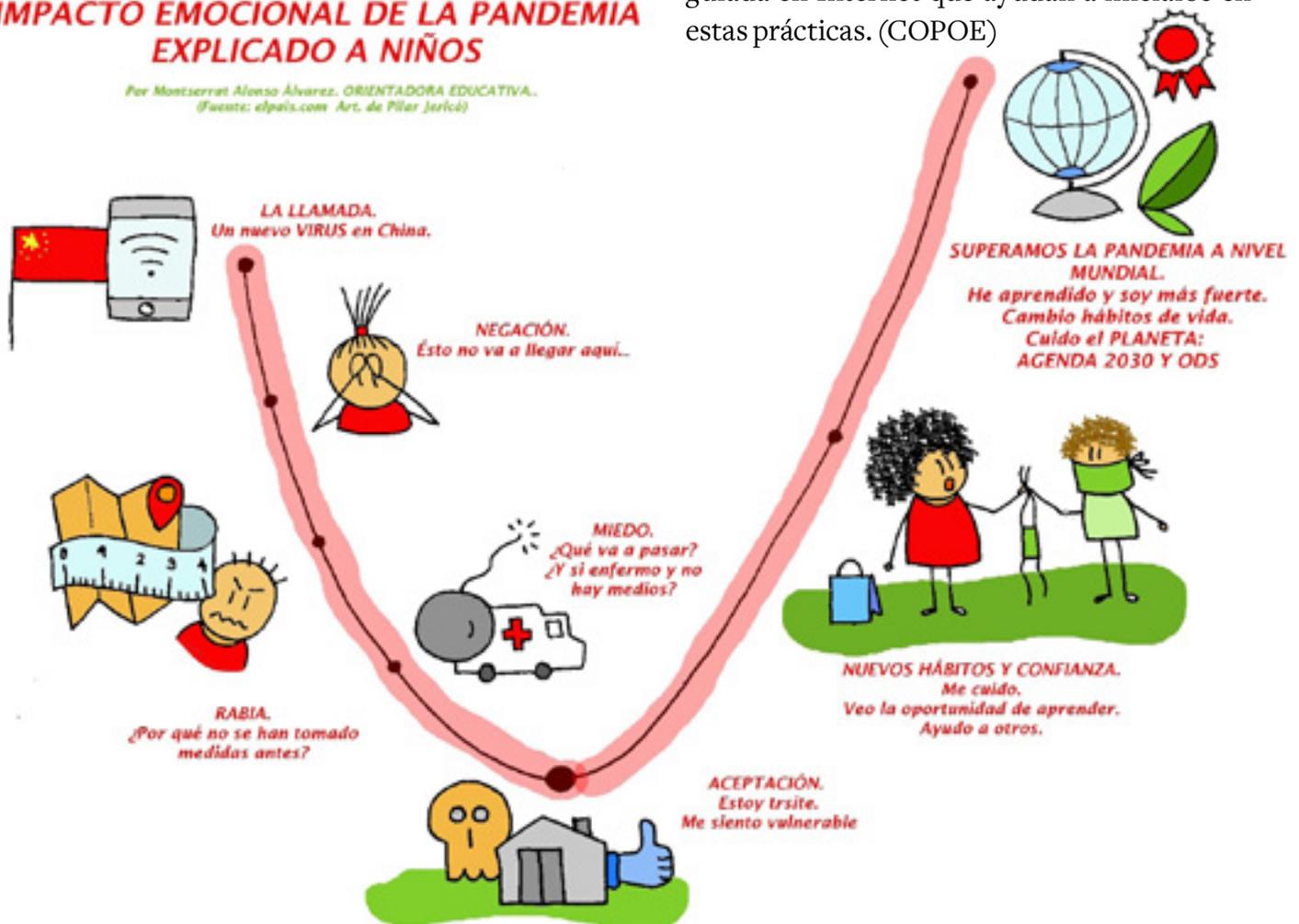
Haz entender a los hijos la situación. Explícales qué ocurre diciéndoles la verdad en el nivel de profundidad que pueden comprender en su edad, importante: sin alarmismos. (COPOE)

Es un buen momento para conocer mejor las emociones

las nuestras y las de los niños y trabajar sobre ellas. El miedo puede ser una de las emociones más intensas en estos días. Los niños notan el miedo, escuchan a los adultos y perciben la situación de alerta... escuchan la palabra muerte más veces de la habitual, enfermedad... Además, les hemos sacado de sus rutinas, no les permitimos ver a sus amigos ni salir a los sitios habituales de ocio. Todo esto puede provocarles mucha incertidumbre y frustración. Por ello es tiempo de trabajar la honestidad emocional, haciéndoles saber cómo nos sentimos y lo que necesitamos o esperamos de ellos (EOEP Rioja Baja). Realiza actividades de relajación y meditación, es buen momento para iniciar a los niños en estas prácticas que tienen tantos beneficios. Existen muchos videos de meditación guiada en Internet que ayudan a iniciarse en estas prácticas. (COPOE)

IMPACTO EMOCIONAL DE LA PANDEMIA EXPLICADO A NIÑOS

Por Montserrat Alonso Álvarez, ORIENTADORA EDUCATIVA.
(Fuente: elpais.com Art. de Pilar Jericó)



Es un buen momento para trabajar con los niños y adolescentes grandes valores

como la empatía, la cooperación, la responsabilidad, el cumplimiento de normas, el conocimiento de la Ley, el respeto a los demás, la solidaridad o la importancia de pedir ayuda cuando la necesitamos. Es necesario crear un clima de confianza para que los niños se sientan cómodos para expresar sus emociones y sus necesidades y pedir ayuda cuando sea necesario. Es un gran momento

para enseñarles como la empatía con los demás o los gestos solidarios pueden ayudar a los demás y la importancia de colaborar todos como sociedad. Ante la situación que estamos viviendo y ahora que estamos en casa todos juntos, es un buen momento para trabajar con los niños y adolescentes grandes valores como la cooperación, la responsabilidad, el cumplimiento de normas, el respeto a los demás, la solidaridad o la importancia de pedir ayuda cuando la necesitamos (EOEP Rioja Baja) Leer y leer, lo que os guste y por placer, solos y/o en compañía. (COPOE)

Ocupa el tiempo en hacer en casa

Mantén el horario habitual y los períodos de sueño y vigilia lo más parecido posible a los habituales. Programa actividades variadas y cambiantes para no saturar con ninguna, sobre todo evitar la sobreexposición a las pantallas. Hacer actividades físicas compartidas en familia como bailar siguiendo coreografías o tablas de ejercicios. Actividades culturales como visitas virtuales a museos (existe la visita virtual gratuita al Prado, Louvre, Vaticano, Uffizi, British, Metropolitan, Hermitage...), ver películas, teatro, documentales, escuchando también cuáles son sus intereses. Fomentar la creatividad y aprovechar este tiempo para hacer actividades artísticas e inventar objetos, juegos, actividades... Facilitemos que los jóvenes tengan iniciativas solidarias (COPOE) Nuestro consejo es que las tareas familiares han de ser consensuadas, acordes a la edad, repartidas y compartidas. (EOEP Rioja Baja). Hablar de autocuidado es hablar de salud física practicando buenos hábitos, de divertirse juntos jugando al mismo tiempo que creamos lazos de conexión, de salud emocional modelando una perspecti-

va positiva sobre sí mismo con un reconocimiento y gestión de emociones, y salud digital desarrollando una identidad del menor en contacto con internet y las nuevas redes sociales, asegurando nuestra seguridad y privacidad, evitando problemas cervicales y de visión, y estableciendo relaciones sociales sanas. (EOEP Rioja Baja)

El modelo de los hijos son los padres

Si queremos hijos que se cuiden, debemos practicar con el ejemplo. Si en nuestras rutinas no tenemos hábitos de autocuidado, estamos transmitiendo a nuestros hijos que es algo no importante para llevar una vida plena. Cuidar nuestra salud, comer bien, hacer deporte, tener un espacio de cuidado personal o disfrutar de actividades de ocio es uno de los mensajes más poderosos que podemos dar a nuestros hijos. Disfrutar de la vida, verbalizar los momentos en los que lo pasamos genial, es transmitir emociones positivas que marcarán a fuego el autocuidado físico y emocional de nuestros hijos. (EOEP Rioja Baja)

Aprovecha para estrechar la relación con tu familia

Estos días vas a tener más tiempo que de costumbre para pasar con la familia. Normalmente, las ocupaciones diarias nos impiden pasar más tiempo juntos, hablar de gustos, aficiones, inquietudes, jugar,... No te encierres en el Netflix, videojuego, YouTube o el Instagram. También es normal que puedan surgir algunos roces al pasar tantas horas juntos en un espacio limitado. Aprovecha también para dialogar y resolver los problemas que normalmente no afrontamos con nuestras ocupaciones. A algunos esto les va a suponer una seria incomodidad y les va a poner muy nerviosos. Necesitas cierto espacio personal. Pon tu granito de arena en las tareas del hogar, ya que al estar tantas horas en casa, esta va a necesitar limpiar y ordenar con más frecuencia. Tened paciencia, más de la habitual, los padres con los hijos, y los hijos con los padres, entre hermanos, con

los abuelos, con el familiar enfermo,... Los que pasáis tiempo solos en casa, entera para vosotros, u os gusta estar ratos solos en determinadas zonas de la casa, os va a costar compartir espacios, y os puede costar especialmente a los que se os cae la casa encima de forma habitual. Tenéis que armaros de paciencia (Juan Carlos López). Cuidemos nuestras relaciones familiares. Estamos ante una gran prueba de convivencia. En esta situación de confinamiento por coronavirus estamos obligados a permanecer en nuestras casas con nuestros familiares más cercanos a todas horas, esta situación puede generar ansiedad y conflictos por ello es muy importante saber cómo gestionar este tipo de conflictos y evitarlos. Para ello es necesario establecer normas y límites para todos consensuados, el respeto siempre debe estar presente, 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. (EOEP Rioja Baja)

Facilita el contacto de tus hijos e hijas con amigos y amigas con las tecnologías,

especialmente si lo demandan porque los echan de menos. (COPOE) Un elemento importante para la salud mental de toda la familia es sentirse conectado a los demás. Para eso, la tecnología es una gran aliada. Conectar con los amigos en las redes sociales o por teléfono va a ser importante para los adultos, pero también necesario para los más pequeños. Los niños están acostumbrados a tener contacto casi diario con sus amigos y compañeros del colegio, es importante intentar que mantengan el contacto con esos compañeros a través de vídeos, videollamadas, chats de juegos supervisados o a través de Skype o con salas de videoconferencia gratuitas como "Zoom Meetings". Debemos entender y comprender esta necesidad que los niños nos pueden demandar y facilitarles, en la medida de lo posible y de una manera ordenada y coherente, este contacto y comunicación que les hará descongestionarse de la realidad que están viviendo y a la vez sentir que no son los únicos que están viviendo esta situación tan excepcional. (EOEP Rioja Baja)

ORIENTACIONES PARA ESTUDIANTES

No pierdas el hilo de los estudios

Procura un momento en el día para el repaso de las tareas escolares, a medida que el alumnado es mayor será el propio adolescente quien deberá asumir esta responsabilidad sobre todo si cursa Bachillerato. (COPOE)

Respetar las horas de las comidas y la calidad de lo que comes

Cuidado con estar comiendo cualquier cosa a cualquier hora. Ya sabes verduras y frutas, legumbres...siempre que sea posible. Las bebidas azucaradas y chucherías son “falsos amigos”. Tu organismo y tu peso te lo agradecerán. (Miguel Nanclares)

En tu proceso personal de orientación vocacional

si quieres que sea reflexionado, conócete a ti mismo/a, infórmate e investiga todas las opciones y decide, reflexionado sobre los factores que van a influir en tu decisión. (Mónica Diz Besada)

Haz ejercicio, muévete lo que puedas

Reserva media hora todos los días en el horario, para hacer ejercicio en casa, pueden ser flexiones, estiramientos...cualquier cosa. En YOUTUBE hay miles de videos sobre ejercicio en casa. Usa la bicicleta estática que tienes de perchero. Los profesores de E. Física también os sugerirán cosas que hacer. (Miguel Nanclares)

Organízate

Todo pasa más rápido y se hace más ligero, si tenemos algo que hacer de forma ordenada. En el horario debe haber tiempo para ayudar en casa, para aprender y estudiar, para hacer ejercicio y para aprender cosas nuevas (¿poner la lavadora?). (Miguel Nanclares) En cuanto a las rutinas escolares, podemos realizar un plan de 2 horas y media diarias, flexibilizando los tiempos; no es necesario hacerlo todo en la jornada de mañana, sino atendiendo a las condiciones personales y familiares. (EOEP Rioja Baja)

No descuides tus hábitos de autocuidado

el descanso (deja el móvil lejos cuando te vayas a la cama y duerme bien, intenta diferenciar los ratos de trabajo de los de ocio), la alimentación (sana y equilibrada) y tu imagen personal (aséate y vístete con ropa cómoda, si te ves bien, te sentirás mejor). (Begoña Mena)

Levántate a una hora determinada siempre y respeta las horas de sueño

La tentación es quedarse en la cama, remolonear y luego dejarse llevar por videojuegos, pantallas y móviles y perder horas de sueño. Ese modo de hacer, a la larga, trae más problemas que ventajas. Está bien y es recomendable estar en contacto con nuestras amistades vías redes sociales, pero hazlo de forma limitada y control. (Miguel Nanclares)

Aprovecha el tiempo para aprender y estudiar

Todos los días, debe haber el tiempo suficiente para hacer las tareas que haya mandado el profesor, para repasar, para estudiar. Y de todas las asignaturas, no solo de algunas. En el horario debe reflejarse ese tiempo de aprendizaje y estudio. (Miguel Nanclares) Los profesores no están mandando más deberes que de costumbre, es que están mandando las tareas que estaban programadas para clase, o parte de ellas, además que ahora toca leerse cosas que normalmente se resumen, explican y practican en clase con los profesores. Repito, no son más deberes. Además, los profesores están cumpliendo con lo que les dicen desde la administración educativa. Por otro lado, los docentes deben ser conscientes que no es viable llevar el ritmo de clase en el domicilio. No se dan las mismas condiciones. (Juan Carlos López)

Mantente positivo, todo pasará

Seguro y será algo para contar después. No difundas bulos, ni videos sobre gente que no hace lo que debe (no es necesario tanto morbo). Puedes pasar MEMES graciosos, mensajes de ánimo y ayuda. No compartas videos de gente incívica. (Miguel Nanclares)

Contacta con tus amistades y con la gente que quieres

Conecta con tus profesores

a través de correo electrónico, plataforma, Classroom. Mira la página web del Instituto. Hazlo de forma progresiva, no lo hagas solo al principio de estos días. (Miguel Nanclares) Debemos mantener la coordinación con el centro escolar para seguir las indicaciones del profesorado mediante las tecnologías. (COPOE)

No hagas caso de bulos o de noticias sin confirmar

Y tampoco te dejes llevar por suposiciones. A la vuelta, todo volverá la normalidad y habrá exámenes, Pruebas de Acceso a la Universidad (Selectividad)...No te confíes, aprovecha el tiempo, esto es especialmente importante para alumnado (y profesorado) de 2º de Bachillerato. (Miguel Nanclares)

Ayuda a los demás, especialmente en casa

La situación no es fácil para nadie, hay que entenderlo y comprender a los demás. Hay que ser activo en las tareas de casa (haz tu cama, limpia y ordena tu cuarto, pon la lavadora...) y compartir su realización. La actitud positiva y de ayuda es lo mejor que podemos ofrecer a los demás, especialmente a los cercanos. (Miguel Nanclares)

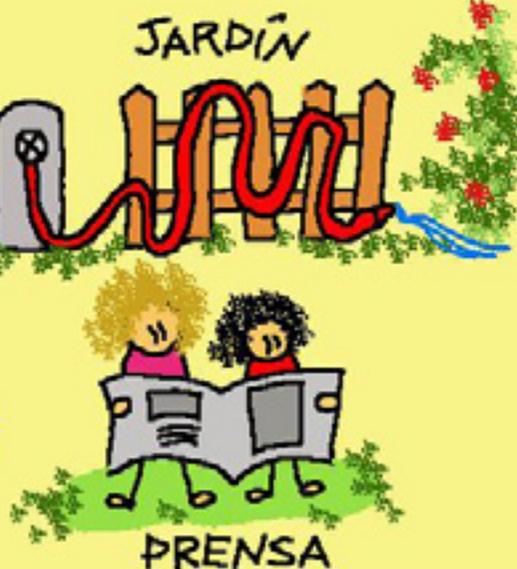
Pero no solo te limites a tus contactos de Redes Sociales, en tu casa hay gente que merecen la pena, habla con ellos, tus padres y tus hermanos te pueden sorprender. (Miguel Nanclares)

ORIENTACIONES PARA PROFESORADO Y TUTORES

¡GRACIAS FRATO!



OCHO
PROPUESTAS DE
FRANCESCO
TONUCCI
PARA CONVERTIR
LA CASA
EN UNA ESCUELA



1. Escuchar sus opiniones, sentimientos, emociones, miedos y propuestas.

2. Considerar la casa como taller: aprender cómo funcionan los electrodomésticos, aparatos, etc.

3. Hacer cosas juntos.

4. Convertir la cocina en un taller de ciencias: cocinar, escribir recetas, etc.

5. Escribir la propia historia personal a partir de las fotografías familiares.

6. Leer el periódico y comentarlo.

7. Proponer un diario de cuarentena.

8. Leerles en voz alta.



Mónica Alonso Álvarez
ORIENTADORA EDUCATIVA

Querido docente, en estas semanas de confinamiento por COVID-19, te has visto abocado a **gestionar tu actividad educativa a través del teletrabajo**, superando así, una serie de obstáculos o retos que están poniendo a prueba tu competencia digital. Todo esto, en muchos momentos te sobrepasa, pero había que hacerlo y lo estás haciendo. Pide ayuda a tutores digitales, aquellos compañeros más competentes en el uso de tecnologías, visita tutoriales en internet y ten grandes dosis de paciencia para superar la frustración. (EOEP Rioja Baja)

Deja claro desde qué plataforma vais a trabajar (ASOSGRA)

Emplea videos, documentales, películas y/o conferencias que apoyen los contenidos curriculares. (COPOE) Utiliza vídeos aclaratorios: hay muchos que puedes usar de YouTube. (ASOSGRA) Usa las plataformas de las editoriales para acceder a los contenidos curriculares desde una perspectiva que pueda resultar más atractiva para los escolares con actividades más lúdicas. (COPOE) Importante disponer de un foro, videoconferencia o cualquier instrumento para aclarar dudas (ASOSGRA) Los contactos entre el profesorado se realizarán por cualquier medio tecnológico (Email, Drive, Meet,...). (Claudio Castilla)

Debemos ser prudente al mandar las actividades

Hay familias que disponen de un solo ordenador o que solo tienen móvil para hacer las actividades (ASOSGRA). Procura poner actividades con distinto grado de dificultad para atender a la diversidad. (ASOSGRA)

Tu trabajo es muy importante. Disfruta con él y **contagia ese entusiasmo a tu alumnado y sus familias** (ASOSGRA)

Fomenta la responsabilidad del estudiante

con la entrega en tiempo y forma de las tareas que su profesorado considere. (COPOE) Cada profesor, además de informar de las tareas a sus alumnos, las anotará también en las Agendas Digitales para tener una visión de conjunto. El tutor revisará su funcionamiento. (Claudio Castilla)

Manda actividades que luego puedas corregir

pasado un tiempo, envía las soluciones para que el alumnado pueda comprobar los resultados y/o procesos (ASOSGRA). Di cuándo vas a realizar la evaluación con tiempo suficiente y cómo la vas a realizar. Indicar qué instrumentos vas a utilizar para evaluar durante el período de confinamiento: trabajos enviados, formularios online, entrevistas, videoconferencia, diarios de trabajo... (ASOSGRA)

Querido docente, esta experiencia con el coronavirus, te da oportunidad de enseñar a tus alumnos **lecciones para la vida**. Que cuando se suman esfuerzos, todo es posible! Que en personas pequeñas se esconden grandes héroes. Que el amor nos hace humanos. Que todos tenemos fortalezas y debilidades, al desarrollar las primeras alcanzas la cima!, al superar las segundas te haces más fuerte! (EOEP Rioja Baja)

Querido docente, gracias por tu trabajo

gracias por no desanimarte y saber ver el potencial de todos tus alumnos, gracias por despertar la curiosidad por aprender y la creatividad en la búsqueda de soluciones, gracias por enseñar tantas lecciones incluso sin darte cuenta, gracias por hacer de tus alumnos mejores personas... (EOEP Rioja Baja)

Facilitar el trabajo en equipo con otros compañeros

resultará más ameno y motivador para todos. (COPOE)

Como profesor, ¿cómo te sientes? En "un tobogán emocional"

luchando con tus propios miedos y ansiedad ante el coronavirus y sus consecuencias. Con estrés al tener que trabajar en tu casa, a la vez que atiendes a los niños que demandan tu atención para que juegues con ellos. Con la incertidumbre de las secuelas económicas tanto en tu propia familia, como las que encontrarán tus alumnos al no saber qué ocurrirá con el negocio familiar o el trabajo que han tenido que dejar... Agradecido de estar bien de salud, así como tu familia. Sereno cuando miras el amanecer o atardecer sabiendo qué es lo importante. Reconfortado con tu vecino que, como tú, se asoma al balcón en agradecimiento de todas las personas que están luchando para que "esta pesadilla acabe". Feliz cuando recibes un dibujo de algún alumno diciéndote que te quiere mucho, que tiene ganas de verte y jugar con sus amigos. (EOEP Rioja Baja)

En tutor intentará ponerse en contacto con el alumno o los padres

por cualquier medio (email, Telegram, SMS, teléfono oculto,...) para conocer la situación y, si es posible, intentar solventarla. Cuando un profesor o, si es ACNEAE, el especialista de apoyo educativo, no tenga contacto repetido con un alumno, informará al tutor. Cuando el tutor no pueda ponerse en contacto, informará al PTSC que intentará de nuevo contactar con la familia o dar conocimiento al órgano oportuno, o bien, informará al Orientador si la problemática fuera de tipo personal para que éste valore la situación. Cuando se restablezca el contacto con el alumno, se pondrá en conocimiento del resto del profesorado implicado, indicando cuál es la situación del alumno. (Claudio Castilla)

¿Qué objetivos te mueven? Que tus alumnos "se sientan acompañados"

por su maestro/a en esta nueva situación. Que los padres y alumnos, incluyan en sus rutinas, la dedicación de un tiempo a las tareas escolares. Conocer cómo se encuentran las familias y si tienen limitaciones para acceder al material que les envías. (EOEP Rioja Baja)

En todo el proceso, cuida emocionalmente a tus alumnos

con mensajes de ánimo (ASOSGRA) El tutor intentará contactar periódicamente con sus tutorados (vía email, aula virtual, formulario, videoconferencia,...) de forma individual, por pequeños grupos o en grupo-clase para comunicarse y valorar su situación personal y familiar. En estos contactos puede participar el orientador. (Claudio Castilla)

ORIENTACIONES PARA ORIENTADORES/AS

Familiarízate y utiliza las diferentes herramientas

que te permiten conectar, comunicarte y elaborar documentos y presentaciones compartidas desde casa (ETPOEP Granada). Construye tu propio blog, Symbaloo o canal de YouTube donde podrás asesorar, impulsar, difundir, organizar y coordinar actuaciones desde un departamento o un EOE (ETPOEP Granada). Orientadoras y orientadores no podemos desarrollar la competencia digital de un día para otro, solamente un aprendizaje progresivo y continuo puede ser efectivo. Podemos centrarnos en aprender algunas herramientas que aún no conocemos, empezando por aque-

llas en las que la inversión de tiempo de aprendizaje frente a aplicabilidad sea razonable. En este caso, es más conveniente empezar por utilizar lo que ya conocemos y sacarles partido que volcarnos en herramientas que requieran de muchas horas de aprendizaje. Intentemos usar en lo posible las herramientas que nos proporciona la administración educativa. Deben de ser nuestra primera opción porque en general cuidan mejor aspectos de seguridad y privacidad, tanto la nuestra como la de nuestros estudiantes. Sí podemos proponernos ir incorporando de una manera realista algunas herramientas a nuestro “Maletín OrientTIC” estos días, dedicándole un rato al día a algunas de ellas, siempre que la actividad que queremos desarrollar con su apoyo merezca la pena. Y si no nos da tiempo o no tenemos la suficiente competencia para desarrollar contenidos digitales propios de suficiente calidad, apliquemos nuestro criterio profesional para seleccionar recursos educativos abiertos elaborados por otras orientadoras y orientadores y que merezcan la pena. Esto no es una competición sobre quién hace mejores infografías con Genial.ly o quién tiene más dotes de “orientuber” y queda mejor en el plano corto en una videoconferencia... La competencia orientadora siempre va a ser más importante en nuestras tareas que la competencia digital. No perdamos el norte con tantas TIC y tantas redes. (Alberto del Mazo)



Por Montserrat Alonso Álvarez
ORIENTADORA EDUCATIVA

En nuestra labor de asesoramiento a docentes, pongamos también un poco de cordura y seamos **dinamizadores de modelos aplicables** para la enseñanza a distancia. Como claustro, ahora virtual, reflexionemos sobre la cantidad de tareas propuestas a los estudiantes, sobre si en los tiempos que corren es tan relevante poner calificaciones a todo y hacer evaluación sumativa o más bien acompañar a cada alumno a través de una evaluación formativa con una retroalimentación de calidad. Como especialistas en bastantes cosas, pensemos también en la ergonomía de las TIC, en si la forma en las que se les acompaña está adaptada a cada usuario, a cada estudiante. (Alberto del Mazo)

Termina ese documento técnico que nunca te da tiempo a acabar o elabora uno nuevo

sobre cualquier temática relacionada con tu práctica diaria y que pueda servirte en el futuro. Puedes hacerlo solo/a o con otras personas, compañeros/as de tu EOE, otros compañeros/as de departamentos; pueden ser personas de tu zona o no, y puedes utilizar Drive, Hangout, Zoom, WhatsApp... (ETPOEP Granada). Son tiempos en los que la “infoxicación”, es decir la saturación de información que nos llega a través de medios de comunicación y de redes sociales, nos genera a todos, a todas, grandes dosis de ansiedad y angustia. Como orientadores, hagamos curación de contenidos, tanto para nosotros mismos como para las personas a las que orientamos. No reenviemos mensajes reiterativos, sobre todo si dudamos de su veracidad. No saturaremos con orientaciones a nuestros estudiantes, familias y profesorado si esas pautas o consejos no aportan cuestiones relevantes. (Alberto del Mazo)

En nuestra labor de asesoramiento a familias, podemos aportar mucho sentido común en cuanto a **educación para la salud, física y mental**, en estos días tan complejos, transmitiendo información contrastada y basada en evidencias científicas, “contagando calma” y mostrando de nuevo nuestra cercanía. (Alberto del Mazo)

Los Equipos y Departamentos de Orientación desarrollarán sus funciones mediante **teletrabajo**. (ETPOEP Granada)

Reflexionemos sobre la brecha digital

que muchas personas asumen que está superada. Y no, no lo está. Pensemos en los estudiantes que no cuentan con una buena conexión a internet o con un dispositivo adecuado para ciertas tareas que se están proponiendo. Tampoco asumamos que estudiantes o familias cuentan con una competencia digital. No asumamos que todo el mundo tiene una impresora en casa. Pensemos en la inclusión y en la accesibilidad. Hay iniciativas solidarias para compartir wifi, pero no garantizan que esta llegue a todas las personas. Seamos realistas y no dejemos a nadie atrás. Hay tecnologías de uso más extendido hoy en día que tienen ya bastantes años como la televisión y el teléfono. Por otro lado, asegúmonos de que nuestros alumnos y alumnas están conectados y siguiendo el hilo de lo que se propone en las páginas de los centros, utilizando el teléfono. Es una buena medida que tutoras y tutores, apoyados por el Equipo Directivo y por el Departamento de Orientación, llamen a las familias para comprobar que están bien, sobre todo, y ya de paso para interesarse por si los estudiantes pueden avanzar con las tareas y estudio. (Alberto del Mazo)

Cuidemos y cuidémonos.

A “los nuestros” – estudiantes, familias, profesorado – pero también a nosotros mismos. Para ello las redes pueden ayudarnos a encontrarnos y apoyarnos. Para eso sirven, para comunicarnos, no para lucirnos ni crear nuestra “marca personal” consiguiendo más o menos seguidores o recibir más o menos felicitaciones por compartir el meme más original. (Alberto del Mazo) Para y respira. Raramente ayudamos a los demás con atino y solvencia si nos falta un sostén propio que nos garantice mantenernos en nuestro centro y responder desde un lugar más pausado, más amable y conectado. (APOECYL)

Debemos trabajar desde casa, en la medida de lo posible, para **seguir con el asesoramiento a docentes y familias** que están en casa trabajando con sus hijos e hijas. Aprovechemos el momento para realizar tareas y actividades que tenemos atrasadas, elaborar materiales de ayuda y asesoramiento o simplemente ponernos al día (ETPOEP Granada). También son tiempos de hiperconexión. Gestionemos, por un lado, el tiempo que pasamos conectados haciendo orientación educativa, teletrabajando. De igual manera, no provoquemos que los usuarios de nuestro servicio de orientación tengan que estar conectados más que lo indispensable. Pensemos en la salud mental de todos y no generemos más estrés. (Alberto del Mazo)

REFERENCIAS

- ALONSO ÁLVAREZ, M. (2020). *COVID-19. Orientaciones de Bierorienta*. En: <http://bierorienta.blogspot.com/search/label/COVID-19>
- ASOCIACIÓN ARAGONESA DE PSICOPEDAGOGÍA (AAP) (2020). *Recomendaciones de la Psicología ante la crisis del COVID-19*. Por Jesús Prieto. En: <https://orientamosdesdecasa.com/ayuda-psicologica/>
- ASOCIACIÓN DE ORIENTADORES DE GRANADA, CON REPRESENTACIÓN EN JAÉN Y ALMERÍA (ASOSGRA). (2020). *Materiales para el confinamiento por Covid-19*. En: <http://asosgra.org/noticias-y-actualidad/114-materiales-para-el-confinamiento-por-covid-19>
- ASOCIACIÓN PROFESIONAL DE ORIENTACIÓN EDUCATIVA DE CASTILLA Y LEÓN (APOECYL). (2020). *Para y respira*. Por Patricia Carrero Montes. En: <https://www.apoecyl.org/noticias/item/636-para-y-respira>
- ASOCIACIÓN PROFESIONAL DE ORIENTADORES/AS EN CASTILLA-LA MANCHA (APOCLAM). (2020). *Comunidad: el mejor antídoto*. Por Sergio Carretero. En: <http://www.apoclam.info/boletin-apoclam>
- CASTILLA ROMERO, C. (2020). *Recomendaciones para el seguimiento de alumnado de un IES durante la cuarentena por el coronavirus*. En: <http://www.apoclam.info/boletin-apoclam>
- CONFEDERACIÓN DE ORGANIZACIONES DE PSICOPEDAGOGÍA Y ORIENTACIÓN DE ESPAÑA (COPOE). (2020). *Consejos de COPOE ante la situación de “Quedarse en casa” para afrontar la crisis del Coronavirus*. Por Ana Cobos Cedillo. En: <https://www.copoe.org/comunicados/item/668-consejos-de-copoe-ante-la-situacion-de-que-darse-en-casa-para-afrontar-la-crisis-del-coronavirus>
- DEL MAZO FUENTE, A. (2020). *Orientar con TIC y en red desde casa: propuestas ante el confinamiento por el COVID-19*. En: <http://www.apoclam.info/boletin-apoclam>
- DIZ BESADA, M. (2020). *Recopilación de recursos para Autoorientarse vocacionalmente #YoMeOrientoEnCasa*. En: <https://monicadizorienta.blogspot.com/2020/03/recopilacion-de-recursos-para.html>
- EQUIPO DE ORIENTACIÓN EDUCATIVA Y PSICOPEDAGÓGICA DE LA RIOJA BAJA (EOEP RIOJA BAJA). (2020). *COVID-19. Consejos para familias. Los docentes se reinventan. Gestión emocional. Comunicación digital*. En: <https://www.orientacionriojabaja.info/?s=coronavirus>
- EQUIPO TÉCNICO PROVINCIAL DE ORIENTACIÓN EDUCATIVA Y PROFESIONAL DE GRANADA (ETPOEP GRANADA). (2020). *#orientadesdecasa*. En: <https://equipotecnicoorientaciongranada.com/2020/03/16/orientadesdecasa/>
- LÓPEZ MARÍA DOLORES, J.C. (2020). *Estamos confinados ¿Y ahora qué? Recomendaciones para el periodo de confinamiento*. En: <http://www.apoclam.info/boletin-apoclam>
- MENA BONILLA, B. (2020). *Del caos a la calma en buena compañía*. En: <https://youtu.be/02ksh7H-Mol>
- NANCLARES BERRIO, M. (2020). *Consejos para estos días de estar en casa para el alumnado, profesorado y familias*. En: <https://iesbenjamin.educacion.navarra.es/blogs/orientacion/consejos-para-estos-dia-de-estar-en-casa-para-el-alumnado-profesorado-y-familias/>