

**ORIENTACIONES  
PARA ESTOS  
DÍAS LECTIVOS  
EN CASA**

**RUTINAS,  
NORMAS Y  
HORARIOS**

**DÍAS LECTIVOS**

(Que se parezcan a los que hay en el instituto)

Horario de estudio/trabajo

Horario de comidas

Horario de descanso

Horas suficientes de sueño

**FIN DE SEMANA**

Aprovechad para realizar actividades en familia (juegos de mesa, ver películas, hablar sobre las inquietudes por este acontecimiento...)

**RUTINAS,  
NORMAS Y  
HORARIOS**

**LAS RUTINAS  
PROPORCIONAN  
SEGURIDAD Y CONTROL  
Y  
EVITAN SITUACIONES DE  
ESTRÉS  
Y DE ANGUSTIA**

**TRABAJO  
EN CASA**

**DEDICAR ENTRE 4 Y 5 HORAS AL  
TRABAJO ESCOLAR**

**SEGUID LAS INDICACIONES DE  
VUESTROS PROFESORES/AS, ESTÁN  
PENDIENTES DE VUESTRO TRABAJO  
DIARIO**

**MANTENEROS EN CONTACTO CON  
ELLOS Y ELLAS**

**TRABAJO  
EN CASA**

**ES IMPORTANTE QUE EL LUGAR DE  
TRABAJO SEA CÓMODO Y ESTÉ  
BIEN ILUMINADO**

**HAY QUE HACER DESCANSOS,  
PARECIDO A LOS DEL INSTITUTO.  
CORTOS ENTRE HORA Y HORA Y  
UNO MÁS LARGO A MITAD DE  
MAÑANA**

**AUNQUE NO PODEMOS SALIR DE  
CASA, DEBEMOS REALIZAR  
ACTIVIDAD MOTORA: PASEOS POR  
CASA, HACER LA CAMA, PREPARAR  
LA COMIDA...**

**TRABAJO  
EN CASA**

**PARA TRABAJAR ESTOS DÍAS  
NECESITÁIS EL ORDENADOR, NO EL  
MÓVIL.**

**ES IMPORTANTE QUE TENGÁIS  
DELIMITADO EL TIEMPO DE USO  
DEL MÓVIL.**

**(No os vais a perder nada  
emocionante, nadie debería salir de  
casa)**

**SOCIALIZAR  
ESTOS  
DÍAS**

**LA COMUNICACIÓN ESTOS DÍAS  
SERÁ, MÁS TODAVÍA, A TRAVÉS DE  
LAS REDES SOCIALES.**

**PODÉIS HACER VIDEOLLAMADAS  
(mejor fuera del horario laboral, para  
no saturar la red).**

**OS AYUDARÁ A ESTAR MÁS CERCA  
DE LOS DEMÁS.**

**CUÍDATE Y  
CUÍDANOS  
A TODOS**

**HACED ALGO DE EJERCICIO FÍSICO**

**MANTENED RUTINAS DE  
AUTOCUIDADO (tener buen aspecto  
mejora el estado de ánimo)**

**PROCURAD MANTENER UNA DIETA  
EQUILIBRADA**

**SI TE CUIDAS TÚ, NOS CUIDAS A  
TODOS Y A TODAS**



**ES UN BUEN  
MOMENTO PARA  
DISMINUIR  
NUESTRO RITMO  
DE VIDA**

**Y REFLEXIONAR  
SOBRE LO  
REALMENTE  
IMPORTANTE**

**IES  
GALLICUM**