



**PLAN
DE ACOGIDA
DEL
ALUMNADO
CURSO 2021/2022**



1. INTRODUCCIÓN

Este Plan de acogida se ha realizado con la finalidad de ayudar a la adaptación de la vuelta al colegio durante el curso 2021/2022 de la manera más satisfactoria posible y siguiendo las recomendaciones de las administraciones educativas y sanitarias.

La situación de la pandemia de la Covid-19 y el confinamiento ha alterado en gran medida la vida diaria de nuestros alumnos/as y de sus familias. Se han tenido que adaptar a las nuevas tecnologías en lo referente a la educación no presencial. Posiblemente han escuchado comentarios o visto por la televisión noticias referentes a la enfermedad e incluso en algunos casos **han vivido de cerca la enfermedad o han perdido algún familiar por causa del virus.**

El CEIP. José Saramago , se ha sensibilizado con esta circunstancia y por estos motivos y para dar **respuesta a las diferentes situaciones emocionales de nuestros alumnos/as** y sus familias en el momento de la reincorporación presencial a las aulas, se ha elaborado un Plan de Acogida que pretende facilitar en la medida de lo posible la adaptación a las medidas preventivas que hay que llevar a cabo entre todos los miembros de la Comunidad Educativa, además de desarrollar un encuentro positivo los primeros días de clase, desde la concienciación y responsabilidad de todos y cada uno de nosotros.

Hemos planificado y organizado una serie de actividades, metodologías de trabajo para que la vuelta a las aulas se produzca en las mejores condiciones y con la máxima información y puesta en práctica de las medidas de seguridad y prevención y normas de funcionamiento .

2. OBJETIVOS DEL PLAN DE ACOGIDA POR LA PANDEMIA DEL COVID-19

- Acoger al alumnado teniendo en cuenta las diferentes situaciones emocionales vividas.
- Ayudarles a gestionar sus emociones mediante actividades sencillas y rutinarias de gestión socioemocional.

- Fomentar planes de actuación basados en el diálogo, la comunicación , y otras dinámicas de grupo donde el alumnado pueda compartir sus sentimientos y emociones vividas.
- Incorporar **cambios metodológicos** en el proceso de enseñanza-aprendizaje **aumentando el componente digital** como recursos cotidianos.
- Atención y seguimiento individualizado de los alumnos que lo necesiten, en especial de los alumno/as con necesidades educativas especiales.
- Incorporar actividades relacionadas con las necesidades de acompañamiento, apoyo y refuerzo de contenidos curriculares derivados de la situación que estamos viviendo.
- Incorporar **actividades relacionadas con la prevención a través de la higiene, la distancia social, el uso de la mascarilla.**

3. ORGANIZACIÓN PARA CONVIVIR CON LA NUEVA SITUACIÓN

El equipo educativo será una parte fundamental para la vuelta al colegio, seremos el **modelo de gestión emocional** y los encargados de transmitir a los alumnos las normas y protocolos que deben cumplir, cuidando su correcta ejecución para su **seguridad y recordando a las familias la colaboración en el seguimiento del protocolo Covid.**

El equipo docente **trabajará en valores** liderados por la **responsabilidad individual, la salud, la solidaridad y el restablecimiento de los vínculos afectivos.**

Se atenderá y acogerá al alumnado cuidando mucho su situación emocional.

Desde el primer día, y **cada día al comienzo de la jornada escolar se revisarán estas normas.**

Las **infografías de cada aula** y de los distintos espacios del centro facilitarán la comprensión de las medidas preventivas, **que explicarán los docentes periódicamente** y adaptándose al nivel de los escolares.

Para ello el colegio ha organizado la distribución de **grupos de convivencia escolar estables** en las aulas y ha tomado las pertinentes medidas de higiene y seguridad que

permiten el desarrollo de las clases en un entorno lo mas seguro dentro de nuestras posibilidades.

Se ha establecido en el Protocolo Covid una **serie de medidas referentes a la entrada y salida del alumnado, zonas de acceso, de atención a sus familias, de uso de espacios, plan de limpieza, desarrollo de los servicios del centro, etc.** que se darán a conocer a las familias antes del inicio de curso.

Del mismo modo **el día 10 de septiembre**, la jornada escolar se **centrará en acompañar, explicar y facilitar a todo el alumnado de mano de sus tutores/as todo lo referente a esta organización**, para que, desde el conocimiento, los alumnos/as participen de forma activa y colaboradora con el funcionamiento del centro, facilitando así la seguridad en él.

Se utilizarán **diferentes metodologías participativas** como mejora del proceso de enseñanza-aprendizaje.

El Equipo de Orientación atenderá de forma más individualizada a aquellas familias que presenten unas necesidades más específicas y requieran de orientación y asesoramiento, derivando los casos a profesionales especializados cuando sea necesario.

Se pondrá especial interés en el **alumnado más vulnerable**, aquel cuya familia nos indique alguna situación familiar específica.

4. . Organización del Plan Acogida por la pandemia del COVID-19

Este plan de acogida, y las normas de uso de instalaciones recogidas en el Protocolo Covid del centro, serán conocidas por el profesorado del centro y las familias para una correcta transmisión al alumnado.

La **información será breve y sencilla**, centrándonos en la información relevante, siendo lo más **visual y dinámica** posible.

Se proyectará **un power point** con la información relevante donde se informará de todas las **medidas adoptadas**.

4.1-INFORMACIÓN RELEVANTE CON RESPECTO A ENTRADAS

Para la entrada el alumnado y familias se irán colocando en los lugares señalados para cada curso ,guardando la distancia marcada y con mascarilla puesta correctamente.

Al sonar la música (a las 9:00h) el alumnado accede de manera escalonada por las 3 puertas habilitadas; dirigiéndose al lugar de acceso al aula. Allí estará esperando el/la docente que imparte clase a primera



hora. Excepto los 3 primeros días que los tutores los recogerán en la puerta correspondiente .

Al entrar al centro se desinfectan las manos todo el alumnado de primaria y TEA. Para ello habrá un adulto encargado de controlar la correcta desinfección. Los de infantil se lavan las manos con agua y jabón al entrar en el aula.

A la hora de la entrada las familias no pueden acceder al interior de las instalaciones del centro **ni los monitores del autobús del aula TEA.**

INFANTIL: Entrarán por la puerta roja. Primero los de 5 años seguido los de 4 años y por último los de 3 años. Se dirigen al lugar donde le espera el docente que le corresponda. Acceden al aula **en cuanto termine** de entrar su grupo.

AULA TEA:Acceden al centro por la puerta azul donde serán **recogidos por su tutora a las 8:55h.**

PRIMARIA

- El alumnado de **1º y 2º de primaria entran por la puerta amarilla.**
- **2º entra** el primero y se dirigen por el camino amarillo hasta el **porche de primaria.**
- Despues **entra 1º** y se dirigen por el camino amarillo hasta **hasta la puerta violeta,**
- El alumnado de **3º, 4º , 5º y 6º** acceden al patio por la puerta azul.
- **5º y 6º** entran los primeros, **por la derecha del gimnasio 6º y por la izquierda 5º** para dirigirse al patio frío y acceder al centro por la puerta que hay junto a la biblioteca.
- Seguido entran **3º y 4º , por la izquierda del gimnasio 4º y por la derecha 3º , los cuales paran al terminar el gimnasio si aún no ha pasado 4º.**
- **4º se dirige al patio frío** para acceder al aula por la puerta que hay junto a la biblioteca.
- **3º se dirige al porche** de primaria por donde accede al aula **siempre después de 2º.** Los **últimos en subir serán los de 1º** con el fin de evitar contactos con diferente grupo de convivencia.

4.2-INFORMACIÓN RELEVANTE CON RESPECTO A SALIDAS

- **El alumnado de INFANTIL** saldrá ,guardando la distancia de seguridad ,en el mismo orden en que ha entrado : 5 años , 4 años y 3 años por el mismo recorrido y con la mascarilla bien puesta.
- **El alumnado de primaria** saldrá ,guardando la distancia de seguridad ,en el mismo orden en que ha entrado 6º, 5º, 4º y 3º, 2º y 1º , por orden alfabético y por el mismo recorrido.
- **AULA TEA sale a las 13:55h** , la familia espera enfrente de la puerta .
- Para evitar aglomeraciones , el alumnado será entregado respetando el **orden alfabético de la lista de clase** , las familias se dispondrán en el lugar indicado en ese mismo orden alfabético.
- El docente que esté a última hora en el aula dispondrá al alumnado para salir poniendo a los de comedor en primer lugar y después el resto por orden alfabético. Los monitores de comedor esperan al alumnado al bajar las escaleras . El resto serán entregados por los docentes a las personas autorizadas o se irán solos , si están autorizados.
- **Los niños no deben cruzar la calle para ir con su familia** , la familia es quien se acerca hasta donde está el alumno.

4.3-INFORMACIÓN SOBRE LA SALIDA Y ENTRADA EN RECREOS

INFANTIL

- **Horario: De 11:15 h a 11:45 h**
- Los alumnos/as saldrán al recreo y entrarán de forma ordenada y escalonada, siguiendo un orden: 3 años a las 11:10h , 4 y 5 años a las 11:15h .
- Infantil 3 años al patio del toldo Disney y 4 años saldrán al patio del toldo verde .
- Infantil 5 años saldrán al patio de la entrada principal.
- Las entradas serán en el mismo orden en que salieron para evitar aglomeraciones.

PRIMARIA Y TEA.

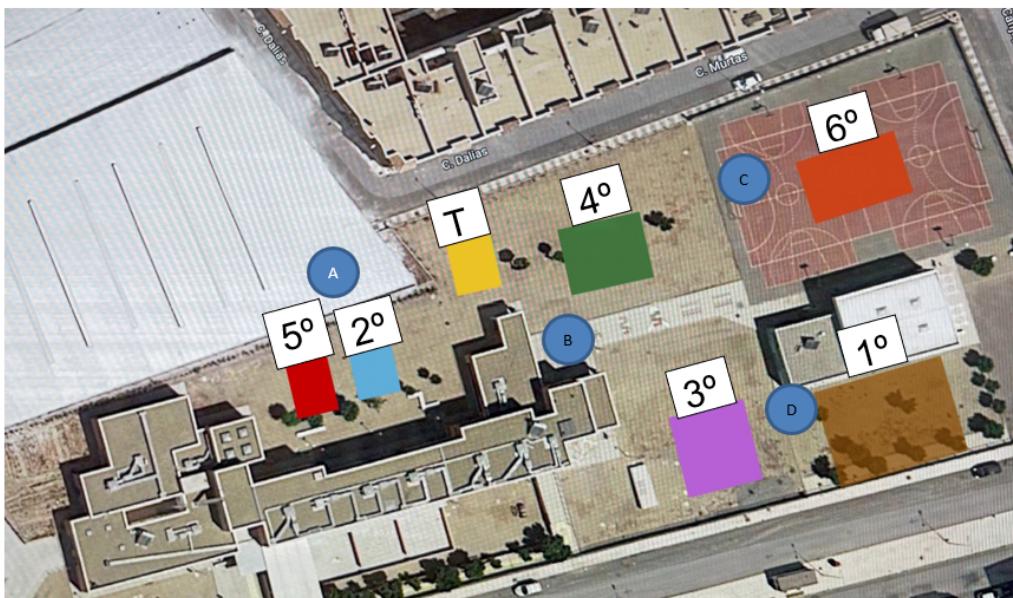
- **Horario: 11:15 a 11:45h**
 - **TEA** saldrá por la puerta del aula que da al patio.
El resto de curso saldrá en el mismo orden que se ha establecido para la salida y por la misma escalera. Dirigiéndose al sector del patio que estará señalada.
Los desplazamientos en el patio se realizarán por los pasillos señalizados .

El docente que se encuentre en cada curso a la hora de la salida se encargará de marcar los tiempos, acompañar al alumnado hasta su zona de juego.

El día 10 empezamos en los lugares señalados en el mapa. Cada semana rotamos en sentido de las agujas del reloj. Las rotaciones empezarán el día 21... **según se establece en el mapa.**

Si necesitan ir al baño deben ir al que tienen asignado. El alumnado de primer ciclo durante el recreo si necesita ir al baño irá a los que hay en el gimnasio.

PATIOS |



Zonas de vigilancias 

4.4-INFORMACIÓN RELEVANTE EN CUANTO A CIRCULACIÓN POR EL CENTRO

- Se deberá circular **SIEMPRE por la derecha**, respetando las rutas marcadas entradas y salidas, así como procurar siempre ceder el paso a la derecha en caso de darse un cruce en el camino. **En cualquier desplazamiento por el centro se debe usar mascarilla.**
- El alumnado no podrá salir de sus aulas sin permiso, ni entrar en aulas que no sean de su grupo de convivencia, salvo situaciones debidamente justificadas.
- El profesorado no podrá entrar a las aulas que no sean de su GCE, salvo situaciones debidamente justificadas.



5.- PRIMER DÍA DE CLASE (10 DE SEPTIEMBRE)

5.1.-La entrada del alumnado será a distintas horas con el fin de explicarles los recorridos y evitar aglomeraciones .

La persona que ejerza la tutoría de cada uno de los grupos-clase estará esperando en la puerta de entrada correspondiente de su curso, indicándoles dónde deben hacer la fila . A partir del 14 martes ya irán solos a su fila.

- **VIERNES DÍA 10 HORARIO DE SALIDA**

INFANTIL 4 Y 5 AÑOS A LAS 9.30H. ENTRADA POR LA PUERTA ROJA(PRINCIPAL).

INFANTIL DE 3 AÑOS A LAS 12H .ENTRADA POR LA PUERTA ROJA (PRINCIPAL).

AULA TEA Y 2º,3º,4º,5º Y 6º DE PRIMARIA A LAS 9:30H. EL ALUMANDO DE 2º ENTRA POR LA PUERTA AMARILLA (PRINCIPAL)Y EL RESTO POR LA AZUL

(GIMNASIO).

1º DE PRIMARIA A LAS 10:15H ENTRA POR LA PUERTA AMARILLA (PRINCIPAL)

5.2-El horario del recreo será el mismo para todos los cursos menos 3 años que será según necesidades.

5.3-ORGANIZACIÓN DE LA JORNADA ESCOLAR DEL 10/9/20.

- Durante el primer día de clase cada tutor/a permanecerá toda la mañana con los alumnos/as de su tutoría.
- El resto de docentes apoyará según el horario establecido para ello .
- Este primer día está orientado a la información y exposición de las nuevas normas establecidas en el centro, tanto a nivel organizativo, como medidas higiénicas necesarias.
- **Se podrían realizar las siguientes actividades:**
 - ✓ Acogida afectuosa. Asamblea con dialogo libre del alumnado en donde puedan narrar como han pasado el verano y que actividades, juegos, manualidades realizaron durante el confinamiento.

- ✓ En este momento los alumnos/as podrán compartir sus emociones y sentimientos vividos.
- ✓ Visualización de un power point explicativo sobre las nuevas normas organizativas y de higiene a seguir.
- ✓ Dinámica de grupos que ayude a la gestión emocional del alumnado.
- ✓ Tour por el centro para mostrar al alumnado con detalle las señalizaciones de circulación y los espacios sectorizados del patio de recreo.
- ✓ Dinámica de grupos que ayude a la gestión emocional del alumnado.
- ✓ **RUTA PARA COMEDOR**
- ✓ **RUTA PARA BAÑOS ...** **PRIMER CICLO:** Los más cercanos a ellos...**2º ciclo** planta baja junto al ascensor... **ciclo 3º junto al comedor...****TEA sus baños e infantil los de su aula** . Durante toda la jornada deben ir a los baños asignados , excepto primer ciclo que en el recreo irá a los del gimnasio asignados para ellos. En el gimnasio, además , hay un baño asignado a emergencias con un registro de las personas que asisten
- ✓ **OTRAS PROPRUESTAS...**

6.-ORGANIZACIÓN DEL SEGUNDO DÍA EN INFANTIL, TEA Y PRIMARIA (13 / 9).

Los tutores/as permanecerán toda la jornada con los alumnos/as de su tutoría. El resto de docentes cumplirán el horario de apoyos entregado por jefatura .

- Comunicación al alumnado del horario del grupo.
- Información y elección de los delegados /as y subdelegados/as de grupo.
- **PROPUESTAS.....**

• **LUNES DÍA 13 HORARIO DE SALIDA**

- **INFANTIL DE 4 Y 5 AÑOS , AULA TEA ,2º,3º,4º,5º Y 6º ENTRAN A LAS 9:00H**
- **1º DE PRIMARIA ENTRA A LAS 9:30H**
- **INFANTIL DE 3 AÑOS ENTRA A LAS 12:00H**

7.-ORGANIZACIÓN DEL TERCER DÍA EN INFANTIL, TEA Y PRIMARIA (14 / 9).

Los tutores/as permanecerán toda la jornada con los alumnos/as de su tutoría. El resto de docentes cumplirán el horario de apoyos .

- **CONSENSUAR NORMAS DE CLASE...**
- **OTRAS PROPUESTAS**



• MARTES DÍA 14 HORARIO DE ENTRADA

INFANTIL DE 3 AÑOS A LAS 10:00H.

EL RESTO DE CURSOS A LAS 9:00H

A partir del día 15 no hay flexibilización horaria para las entradas. Además empiezan a impartirse las especialidades y los horarios establecidos para todo el curso.

ANEXO AL PLAN DE ACOGIDA DEL ALUMNADO

Ayuda para la gestión emocional frente al COVID

La situación vivida por nuestros alumnos y nuestras familias en todo este período de confinamiento ha creado diferentes formas de manifestar las emociones y estas pueden variar entre unos y otros, ya que el desarrollo evolutivo influye en cómo se experimentan las situaciones y en cómo ellos expresan sus emociones. **Los sentimientos y emociones** que podremos observar de forma más habitual debidos a esta situación son los siguientes:

-El miedo: esta reacción emocional suele ser la más frecuente al asimilar que el coronavirus es "como un monstruo", especialmente para los alumnos más pequeños, a quienes les puede haber afectado en relación a los hábitos y ritmos del sueño.

Para tratar de reducir esta sensación, una de las recomendaciones es leer relatos o cuentos con ellos, apoyándonos en la realidad en la que ese monstruo se acabe esfumando con el trabajo de nuestros profesionales sanitarios y con el apoyo y colaboración de todos.

Con el alumnado de más edad es importante trabajar el miedo a enfermar y el miedo a la muerte dado que son más conscientes de esa posibilidad y ésta se ha podido volver más cercana si han sufrido la pérdida de un ser querido. Se tendrán que valorar individualmente aquellos casos que pudieran derivar en algún tipo de trastorno emocional.

Dentro de la emoción del miedo podemos encontrarnos con dos aspectos provocados por esta situación:

- **Ansiedad:** es un mecanismo adaptativo que se ha generado en muchos de nuestros alumnos/as y de nuestras familias al intentar dar respuesta a algo que vivimos como una amenaza (Covid-19) y que genera tanta incertidumbre. Es aconsejable hablar de cómo se sienten, realizar ejercicios de respiración si lo necesitan, practicar actividades físicas, fomentar buenos hábitos de alimentación y hábitos de sueño e higiene. Cuidar las relaciones sociales es otro aspecto importante, que en estos momentos a través de las nuevas tecnologías se ha estado consiguiendo.
 - **Inseguridad e incertidumbre:** Enfrentarse a la incertidumbre es uno de los procesos más complejos para el ser humano ya que implica “no poder hacer nada”, tan solo aceptar la situación que se está viviendo. Es importante valorar positivamente los comportamientos adecuados y ayudarles a desarrollar su autoconfianza reconociendo sus progresos por lentos o pocos que sean. Con los alumnos/as más mayores, hablar, dialogar y razonar con ellos, compartir momentos juntos en familia, donde se sientan comprendidos y escuchados.
- **La tristeza:** estar lejos de sus familiares, profesores o amigos del colegio, puede generar esta sensación en nuestros alumnos. Por ello es aconsejable explicarles que la tristeza aparece al añorar algo, el llanto en este sentido es muy beneficioso, facilita la aceptación de la emoción y nos ayuda a sentirnos mejor. Uno de los comportamientos más adecuados que acompañan a esta emoción es la de tratar de recordar y, en la medida de lo posible, recrear momentos felices, situaciones que resultaran agradables para ir dejando la tristeza y que esta se vaya convirtiendo en una cierta nostalgia, emoción mucho menos intensa.
- La ira:** la sensación de injusticia e impotencia por causas como las descritas anteriormente puede motivar el enfado en nuestros alumnos. Explicarles que esta situación no depende de nosotros y que tenemos que ser pacientes, ayudar y sobrellevar lo mejor posible la situación. Para ello desde casa se debe ser flexible y tener paciencia frente a momentos de rabietas y enfados. Como adultos hay que ayudar a contener respuestas emocionales inadecuadas y ofrecerles al mismo tiempo alternativas de respuestas más adaptativas. Al dar un contexto a la emoción ésta se vuelve menos intensa, es fundamental en estos casos la empatía, la comprensión sobre los sentimientos de los demás y el dar “espacio y tiempo” para la gestión de la emoción.
- Duelo** por pérdida de un ser querido: es una de las situaciones más duras de toda la pandemia. Algunas de nuestras familias han perdido a algún familiar durante este tiempo, manifestando múltiples sentimientos. El proceso de duelo es más complicado dadas las circunstancias en las que no se han podido realizar las despedidas sociales que facilitan este proceso y por ello es importante transmitir a nuestros padres que expliquen a sus hijos lo que ha ocurrido, siempre adecuando a su edad el lenguaje que se utilice y que acompañen la despedida realizando algún dibujo, por medio de una carta, buscando fotografías, recordando momentos entrañables, creando un rincón del recuerdo donde depositar objetos para homenajear a las personas fallecidas, llorando juntos, abrazándose... cualquier tipo de



proceso que, de alguna forma, supla el que no se haya podido tener en su momento. Recordando que no hemos podido despedirnos, pero lo haremos.

Es importante poder trabajar con nuestros alumnos la capacidad de adaptación a la nueva situación tras la pandemia por el Covid-19.

Debemos ayudarles, padres y profesores, con diferentes estrategias para superar las adversidades vividas de la mejor manera posible, y en consecuencia aprendan con ello a resolver posibles desafíos futuros de forma exitosa, siendo más optimistas, más capaces y felices.

Para ello se recomiendan algunas **pautas para reconocer sus habilidades y recursos internos**, para fomentar la **RESILIENCIA** en los niños/as :

- **Habilidad:** describe el sentimiento de saber que podemos manejar una situación eficazmente. Podemos ayudar a desarrollar la competencia al:
 - o Ayudar a los niños a enfocarse en fortalezas individuales.
 - o Enfocarse en algún error identificado en incidentes específicos.
 - o Autorizar a los niños a que tomen decisiones.
 - o Tener cuidado de que el deseo de proteger a su hijo no envíe un mensaje equivocado de que no lo considera capaz para manejar las cosas.
 - o Reconocer las habilidades de los hermanos de manera individual y evitar las comparaciones.
- **Confianza:** La convicción de un niño sobre sus propias habilidades se deriva de la capacidad. Se crea confianza al:
 - o Enfocarse en lo mejor de cada niño para que pueda observar eso también.
 - o Expresar claramente las mejores cualidades, como lealtad, integridad, persistencia y bondad.
 - o Reconocer cuando el niño ha hecho algo bien.
 - o Felicitar con honestidad ciertos logros específicos; sin brindar una felicitación que pueda carecer de autenticidad.



- o No presionar al niño para que emprenda más de lo puede manejar de una manera realista.
- **Conexión:** Desarrollar vínculos estrechos con la familia y la comunidad crea un sólido sentido de seguridad que ayuda a guiar hacia importantes valores y evita las rutas destructivas alternas del amor y la atención. Puede ayudar a su hijo a conectarse con otros al:
 - o Crear un sentido de seguridad física y seguridad emocional dentro de su hogar.
 - o Permitir la expresión de todas las emociones, para que los niños se sientan cómodos durante los momentos difíciles.
 - o Tratar abiertamente el conflicto en la familia para solucionar los problemas.
 - o Identificar un lugar común en donde la familia pueda compartir su tiempo.
 - o Fomentar las relaciones saludables que reforzarán los mensajes positivos.
- **Carácter:** Los niños necesitan fomentar un sólido grupo de enseñanzas y valores para determinar lo correcto y lo incorrecto y para demostrar una actitud afectuosa hacia los demás. Para fortalecer el carácter de su hijo, empiece por:
 - o Demostrar cómo afectan los comportamientos a los demás.
 - o Ayudar a su hijo a reconocerse como una persona amable.
 - o Demostrar la importancia de la comunidad.
 - o Fomentar el desarrollo de la espiritualidad.
 - o Evitar el racismo o las declaraciones de resentimiento, o estereotipos.
- **Contribución:** Los niños necesitan comprender que el mundo es un lugar mejor porque ellos están en él. Estar consciente de la importancia de la contribución personal puede servir como una fuente de propósito y motivación. Enséñele a su hijo cómo contribuir al:
 - o Comunicarles a los niños que muchas personas en el mundo no tienen lo que necesitan.
 - o Acentuar la importancia de servir a otros modelando la generosidad.



- o Crear oportunidades para que cada niño contribuya de alguna manera específica enfrentarse.
- o Aprender a enfrentar de manera efectiva el estrés ayudará a su hijo a estar mejor preparado para superar los desafíos de la vida. Entre las lecciones positivas de hacerle frente a las cosas están:
 1. Modelar las estrategias positivas para enfrentar las cosas constantemente
 2. Guiar a su hijo para que tenga estrategias positivas y efectivas para enfrentar las cosas.
 3. Comprender que pedirle que deje el comportamiento negativo no funciona.
 4. Saber que muchos comportamientos riesgosos son intentos para aliviar el estrés y el dolor en las vidas diarias de los niños.
 5. No reprobar el comportamiento negativo de su hijo y posiblemente, aumentar su sentido de vergüenza.
- **Control:** Los niños que saben que pueden controlar las consecuencias de sus decisiones tienen más probabilidades de saber que tienen la capacidad de reincorporarse. Cuando su hijo está consciente de que puede marcar la diferencia, también promueve la competencia y la confianza. Puede tratar de capacitar a su hijo al:
 - o Ayudar a su hijo a comprender que los eventos de la vida no son completamente fortuitos y que la mayoría de cosas que ocurren son el resultado de las decisiones y acciones de otras personas.
 - o Aprender que la disciplina se trata de enseñar no de castigar o controlar; usar la disciplina para ayudar a que su hijo comprenda que sus acciones producen ciertas consecuencias.

Estas son algunas de las **recomendaciones para nuestras familias y alumnos**, para poder así ayudarles a gestionar todas estas emociones que han aflorado durante la pandemia por el Covid-19. Es importante normalizar la manifestación de dichas



emociones, siendo flexibles en cada situación y enseñando a resolverlo de manera adecuada.