

Con motivo del estado de alarma establecido por el Real Decreto 463/2020 para gestionar la crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19, queremos hacer llegar al alumnado y a sus familias del IES Emilio Manzano la importancia de QUEDARSE EN CASA.

Esta situación implica no salir como estábamos acostumbrados y acostumbradas y puede ser difícil de llevar en algunos momentos. Por esto, ofrecemos, a continuación, alguna información relevante y algunos consejos que podéis poner en práctica.

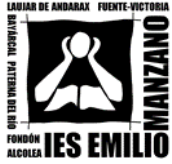
- En primer lugar, tenemos que recordar que **NO SE PUEDE SALIR DE CASA, SALVO PARA IR A TRABAJAR, RECIBIR ATENCIÓN MÉDICA Y COMPRAR ALIMENTOS. SIN EMBARGO, NO ESTAMOS SIN ACTIVIDAD DOCENTE NI ESTAMOS DE VACACIONES:**

El Claustro del IES Emilio Manzano está trabajando para que pronto podáis tener comunicación a través de la Moodle que ha facilitado la Consejería. Mientras se termina de poner en marcha podéis:

- Repasar lo que habéis trabajado hasta ahora, haciendo resúmenes y esquemas y practicando ejercicios ya trabajados.
 - Poner vuestros cuadernos al día.
 - Terminar los trabajos que tenéis sin acabar.
- En segundo lugar, es importante que nos mantengamos activos y activas:
 - Establece unas rutinas: levántate a la misma hora y quítate el pijama; ponte un horario fijo para hacer tareas y estudiar, para hacer ejercicio (hay muchos tutoriales en youtube) y ten tu tiempo de ocio (aunque no se pueda salir, se puede estar

conectado con familiares y amistades y se puede leer, ver alguna serie, jugar, pintar, dibujar, escribir...)

- En tercer lugar, está bien mantenerse informado o informada de la situación, pero evita la sobreinformación, que puede provocarnos excesiva preocupación y nerviosismo.
- Por otro lado, procura estar bien alimentado, no consumas demasiado azúcar ni abusos de los snacks.
- Si te sientes especialmente preocupad o preocupada o triste, expresa tus pensamientos y emociones a las personas en quien confías, escríbelas y piensa que gracias al esfuerzo propio y de los demás estamos haciendo lo esencial y necesario para el bienestar común. Utiliza la tecnología para estar unido/a a tus seres queridos.
- Es importante que ayudes en casa para mantener la casa limpia y ordenada, con tus hermanos/as menores, si los tienes.
- Y para finalizar, algunas sugerencias:
 - Festival me quedo en casa y 40 fest: muchos artistas a través de sus perfiles de Instagram están haciendo directos de unos 30 minutos.
 - Se puede ver teatro online; [http://teatroteca,teatro.es/opac/#indice](http://teatroteca.teatro.es/opac/#indice)
 - Algunos autores han subido sus comics y libros gratis: <http://twittwe.com/EITORRES72/status/123820492550657536?s=08>, <http://elvosque.es/comic>
 - La empresa italiana de videojuegos runehead, ha subido keys gratis.



- El Museo del Prado, el Reina Sofía y el Thyssen ofrecen contenido audiovisual y explicación de cuadros a través de sus webs.

NOS VEMOS PRONTO

ISA.