

# PREVENCIÓN = SAÚDE



Boletín para nais e pais

## A prevención na casa a mellor axuda

Boletín da Unidade Asistencial de Drogodependencias de Monforte  
Equipo de Prevención



## *Como axudar aos teus fillos para estudar online?*

A situación vivida por mor da COVID-19 supuxo un avance na implantación da formación online en todos os niveis da educación. En moitos casos ás alancadas, tanto o profesorado como as familias tivemos que adaptarnos a esta metodoloxía de ensino-aprendizaxe.

Ante o inicio do novo curso, e ante máis incertezas que certezas de como se desenvolverá, é preciso que comecemos a organizarnos para conseguir sacar o máximo partido á formación a distancia. Porque, con pandemia ou sen ela, parece que, en moitos casos, chegou para quedar.

# O "medo á tecnoloxía"

Reconozcámoslo, aínda que nos afixemos a vivir rodeados de tecnoloxía, séguenos asustando enfrontarnos ao descoñecido. E para moitas persoas, a formación a través de medios electrónicos segue sendo un territorio sen explorar.

O primeiro que debemos facer para superar esta barreira é ter toda a información necesaria para animar aos nosos fillos en fillas, independentemente da súa idade, a seguir a súa formación desde casa: que ferramentas utiliza? como se planifican as clases das diferentes materias? como se relaciona co profesorado e co resto da clase? con que dificultades está a atoparse?

Proba as ferramentas, experimenta, asegúrate de que todo funciona como cómpre... E para aquelas persoas que nunca fixeron un curso online, quizais sexa o momento de poñerse ao choio. Desta forma, coñeceremos mellor cales son as dificultades que supón e seremos capaces de axudarlles a enfrontarse a elas.



# Crear rutinas

É probable que ao longo do novo curso sexa preciso seguir as clases desde casa nalgún momento. E a pesar dunha das vantaxes da formación online é a flexibilidade, vai ser necesario crear unha serie de rutinas:

## O horario

Aínda que para algunhas clases sexa preciso conectarse para estar en contacto directo co profesorado e co resto do alumnado, unha parte da formación baséase na realización de tarefas, investigación e proxectos que teñen que facerse de forma individual ou en grupos de traballo virtuais. Sobre todo para as e os estudantes de primaria, é moi importante establecer un horario cos seus correspondentes descansos que se asemelle ao que seguen na aula.

Con todo, hai que ter presente cada persoa ten os seus ritmos de estudo e de traballo e tardará máis ou menos tempo en alcanzar os obxectivos diarios. Debemos dar máis valor á consecución do que cada un propúxose que á presencialidad, conxugando a rutina coa flexibilidade que apuntabamos

Tamén é certo que a formación online favorece a toma de decisións e o desenvolvemento da responsabilidade individual. Por tanto, a partir de certa idade pode ser moi vantaxoso que se afagan a organizarse e establecer os seus propios horarios, iso si respectando sempre os marcados polo profesorado.

# O espazo de traballo

O espazo de traballo tamén debe formar desta rutina da que falamos. Sempre que sexa posible, é aconsellable reservar un lugar da casa tranquilo, cómodo e coa iluminación adecuada para realizar as tarefas e seguir as clases.



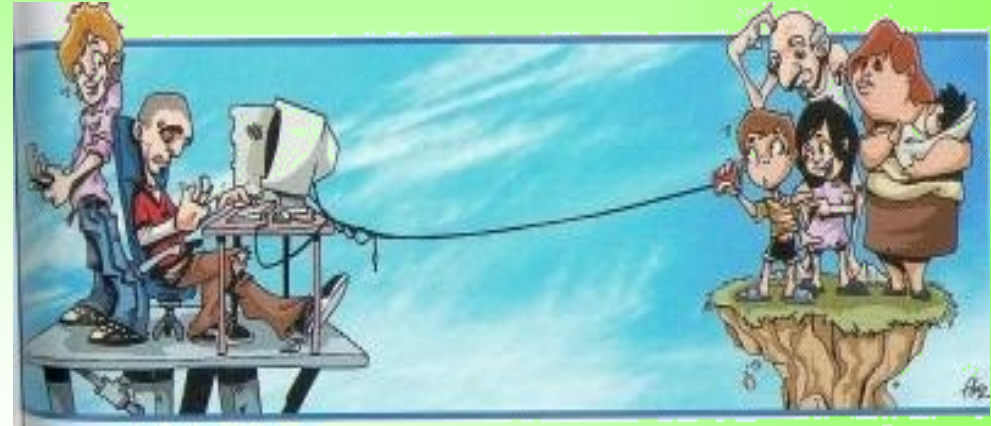
As familias xa fixemos un gran esforzo nos meses pasados e imos ter que seguir facéndoo. Sobre todo nas etapas máis temperás, a supervisión e a comunicación permanente co profesorado van ser fundamentais para asegurarnos de que están a adquirir as habilidades e coñecementos de cada nivel e que non quedan atrás.

# Fenda dixital

A maior barreira para poder estudar en liña é a fenda dixital. Aínda que pareza cousa do pasado, segue existindo:

- Algúns fogares non teñen unha conexión a Internet adecuada, xa sexa porque están situados nunha zona rural con baixa conectividade ou porque, simplemente, non poden asumir o seu custo. Segundo a última enquisa do INE, o 8,6% dos fogares non dispoñen de conexión a Internet de banda ancha.

- Nalgúns casos carécese dos medios electrónicos adecuados. Porque, a pesar dos esforzos por adaptar os contidos e as tarefas a todo o alumnado, case un 20% non dispón dun computador ou tablet. E, nunha parte considerable das familias, trátase dun dispositivo para uso común, non sempre dispoñible para asumir as tarefas escolares.



Estes datos, xunto co -afortunadamente cada vez menor- descoñecemento da tecnoloxía, supoñen que algunhas familias estean nunha situación complicada á hora de acompañar ás e os máis novos da casa nas tarefas que deben realiza a través de Internet. Durante os últimos meses, gran parte das comunidades autónomas, concellos, colexios e mesmo empresas de telecomunicacións puxeron en marcha programas solucionar este problema.



# WhatsApp



# 604 059 719

**DÚBIDAS ?** *Pregunta e infórmate*

# DROGAS

Facebook: UNIDAD ASISTENCIAL  
DE DROGODEPENDENCIAS DE MONFORTE

Suxerencias e comentarios:

[uad@concellodemonforte.com](mailto:uad@concellodemonforte.com)

Se queredes poñervos en contacto connosco, estamos en:  
**UNIDADE ASISTENCIAL DE DROGODEPENDENCIAS**  
**SERVIZO DE PREVENCIÓN**  
Plaza da Estación - 17  
27400 - Monforte de Lemos (Lugo)

**Facebook:**

**Unidad Asistencial de Drogodependencias Monforte de Lemos**

**TLF. 982 40 04 95**



XUNTA DE GALICIA  
CONSELLERÍA DE SANIDADE



**UAD**  
UNIDADE ASISTENCIAL  
DE DROGODEPENDENCIAS  
MONFORTE DE LEMOS

A partir de agora o noso Boletín Familiar editarémolo mensualmente.

Como sempre, estaremos á vosa disposición na nosa dirección habitual.

Tamén poderedes formular as vosas dúbidas no número de **Whats App 604 059 719** ou a través da páxina do Concello, na sección de Sanidade, aí atoparedes un formulario para remitirnos a vosa consulta.

**Boletín de formación e información para nais e pais — OUTUBRO 2020**