



COLEXIO  
QUIÑONES  
DE LEÓN

Travesía de Vigo, 36-38  
36206 VIGO  
Tel: 98627 8089 - Fax: 986267 259



Departamento de  
Orientación

## CONSELLERÍA DE EDUCACIÓN E ORDENACIÓN UNIVERSITARIA CPR. **QUIÑONES DE LEÓN**

Travesía de Vigo, 36  
36206 VIGO

☎ 986 278 089- Fax: 986 267 259  
[cpr.quinones.leon@edu.xunta.es](mailto:cpr.quinones.leon@edu.xunta.es)  
<http://www.quinonesdeleon.es>

### **Dpto. de Orientación CPR Quiñones de León**

Estamos a vivir momentos difíciles e de suma dificultade, pero o proceso de ensinanza-aprendizaxe segue e avanza de forma imparabile coma a vida mesma. Seguir coas tarefas escolares e coas nosas vidas nestas condicións require un esforzo extra por parte de todos e todas que é importante recoñecer e facilitar. Como moitos estaredes experimentando, o confinamento pode resultar duro nalgunhas ocasións. A situación esixe unha gran fortaleza psicolóxica, polo que o noso benestar mental e emocional é un factor clave para enfrentar estes días da mellor maneira posible. Por elo, coma Orientadora do CPR Quiñones de León, gustaríame intentar complementar as accións formativas que está a levar o resto do profesorado, aportando diversidade de información e recursos de utididade para as familias, alumnos e compañeiros, en xeral.

A continuación reflectirase unha selección de enlaces con pautas, estratexias, recursos, guías, videos...sobre diferentes temáticas e que atoparedes agrupados en función dos destinatarios prioritarios tendo en conta a finalidade da información.

Moito ánimo e recordade que toda crise é tamén unha oportunidade para aprender e oxalá que todas e todos sexamos capaces de sacar algo positivo desta situación. Esto pasará e faranos máis fortes.

M<sup>a</sup> Carmen Fajardo Blanco

Xefa Dpto. de Orientación



CONSELLERÍA DE EDUCACIÓN, UNIVERSIDADE E FORMACIÓN PROFESIONAL  
CPR. **QUIÑONES DE LEÓN**  
Travesía de Vigo, 36  
36206 VIGO

B-36609444  
☎ 986 278 089- Fax: 986 267 259  
[cpr.quinones.leon@edu.xunta.es](mailto:cpr.quinones.leon@edu.xunta.es)  
<http://www.quinonesdeleon.es>



## Enlaces de interese para a comunidade educativa (Familias, alumnos, alumnas e profesorado)

- **Como falar cos nenos e nenas sobre o coronavirus:**  
<https://childmind.org/article/como-hablar-con-los-ninos-sobre-el-coronavirus/>  
  
[https://admin.cmmedia.es/wp-content/uploads/2020/03/64c685\\_7a6ac671e5034323aaba0a6ed65494a6.pdf](https://admin.cmmedia.es/wp-content/uploads/2020/03/64c685_7a6ac671e5034323aaba0a6ed65494a6.pdf)
- **Recomendacións para nenas e nenos con TRASTORNO DE ESPECTRO AUTISTA durante a epidemia do COVID-19:**  
[https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/img/COVID19\\_Cartel\\_TEA\\_20200410.jpg](https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/img/COVID19_Cartel_TEA_20200410.jpg)
- **Recomendacións de APOIO EMOCIONAL a nenos e nenas durante a epidemia do COVID-19:**  
[https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/img/COVID19\\_recomendaciones\\_infancia.jpg](https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/img/COVID19_recomendaciones_infancia.jpg)
- **Impacto EMOCIONAL polo COVID-19:**  
[https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/img/COVID19\\_gestion\\_emocional.jpg](https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/img/COVID19_gestion_emocional.jpg)
- **Adolescentes na casa durante a pandemia COVID-19. Consellos para nais e pais:**  
[https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/COVID19\\_Adolescentes\\_en\\_casa\\_03.04.20.pdf](https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/COVID19_Adolescentes_en_casa_03.04.20.pdf)
- **Noticia:**  
A Xunta de Galicia pon en marcha un **dispositivo de atención psicolóxica dirixido a toda a poboación galega**, para atender o impacto psicolóxico e na saúde mental causado polo COVID-19 e que será prestado polo Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia. Este servizo será accesible para calquera persoa que o precise a través do teléfono de **emergencias 112 as 24 horas do día e os 7 días da semana**. Para máis información:  
<https://copgalicia.gal/novas/xeral/servizo-de-atencion-psicologica-traves-do-112-para-toda-poboacion-pola-emerxencia>



CONSELLERÍA DE EDUCACIÓN, UNIVERSIDADE E FORMACIÓN PROFESIONAL  
CPR. **QUIÑONES DE LEÓN**  
Travesía de Vigo, 36  
36206 VIGO

B-36609444  
☎ 986 278 089- Fax: 986 267 259  
[cpr.quinones.leon@edu.xunta.es](mailto:cpr.quinones.leon@edu.xunta.es)  
<http://www.quinonesdeleon.es>



- **Orientacións psicoeducativas para as familias. Como manter as rutinas escolares na casa:**

[https://copgalicia.gal/system/files/PDFs/xerais/guia\\_orientacions\\_psicoeducativas\\_para\\_as\\_familias\\_cop\\_cantabria.pdf](https://copgalicia.gal/system/files/PDFs/xerais/guia_orientacions_psicoeducativas_para_as_familias_cop_cantabria.pdf)

- **VIDEOS e CARTEIS para nenas e nenos sobre o lavado de mans :**

<https://youtu.be/jPqIHfzfrl8k>

[https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/img/cartel\\_HIGIENE\\_MANOS\\_CORONAVIRUS.jpg](https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/img/cartel_HIGIENE_MANOS_CORONAVIRUS.jpg)

[https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/img/cartel\\_COMO\\_LAVARSE\\_MANOS\\_INFANTIL.jpg](https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/img/cartel_COMO_LAVARSE_MANOS_INFANTIL.jpg)



CONSELLERÍA DE EDUCACIÓN, UNIVERSIDADE E FORMACIÓN  
PROFESIONAL  
CPR. QUIÑONES DE LEÓN  
Travesía de Vigo, 36  
36206 VIGO

B-36609444  
☎ 986 278 089- Fax: 986 267 259  
[cpr.quinones.leon@edu.xunta.es](mailto:cpr.quinones.leon@edu.xunta.es)  
<http://www.quinonesdeleon.es>

---

## ORIENTACIÓN ALUMNOS E ALUMNAS

- **Axenda para adolescentes confinados:**  
[https://cogalicia.gal/system/files/PDFs/xerais/axenda\\_para\\_adolescentes\\_confinados.pdf](https://cogalicia.gal/system/files/PDFs/xerais/axenda_para_adolescentes_confinados.pdf)
- **FORMACIÓN PROFESIONAL:**  
<http://www.edu.xunta.gal/fp/conece-fp>  
<http://www.edu.xunta.gal/fp/que-titulo-se-obten>  
<http://www.edu.xunta.gal/fp/saidas-academicas>  
<http://www.edu.xunta.gal/fp/saidas-profesionais>  
[http://www.edu.xunta.gal/fp/webfm\\_send/8491](http://www.edu.xunta.gal/fp/webfm_send/8491)  
[http://www.edu.xunta.gal/fp/webfm\\_send/8490](http://www.edu.xunta.gal/fp/webfm_send/8490)
- **Oferta de ensinanzas universitarias de grao no SUG:**  
Ensinanzas universitarias de grao na U. Santiago de Compostela:  
<https://www.usc.gal/es/estudios/grados>  
Ensinanzas universitarias de grao na U. Coruña:  
<https://estudos.udc.es/>  
Ensinanzas universitarias de grao na U.Vigo:  
<https://www.uvigo.gal/es/estudiar/que-estudiar/estudios-grado>
- **Facultades e escolas universitarias:**  
<https://www.educaweb.com/centros/facultades-escuelas-universitarias/>
- **Diccionario de estudos:** información sobre ciclos de Formación Profesional, graos, másters e cursos non regrados, agrupados por temáticas ou pola tipoloxía de estudos.  
<https://www.educaweb.com/estudios/>
- **Diccionario de profesións:** ferramenta que permite coñecer en que consiste unha determinada actividade ou ocupación e as saídas laborais que ofrece.  
<https://www.educaweb.com/profesiones/>