

RECOMENDACIONES PSICOEDUCATIVAS A FAMILIAS PARA EL PERIODO DE PERMANENCIA EXTRAORDINARIA EN LOS HOGARES DERIVADA DEL COVID-19

Esta situación que estamos viviendo de confinamiento en casa puede provocar malestar psicológico tanto a los niños como a las familias, sobre todo miedo y ansiedad. Desde el Equipo de Orientación y Apoyo os ofrecemos unas orientaciones para ayudaros a sobrellevar estos días en el hogar:

PARA LA REDUCIR Y EVITAR LAS ALTERACIONES EMOCIONALES EN NUESTROS HIJOS:

0.- ES IMPORTANTE TRANSMITIRLES TRANQUILIDAD Y SEGURIDAD, PARA ELLO NOSOTROS DEBEMOS TAMBIEN CONTROLAR NUESTRO LENGUAJE Y NUESTRA FORMA DE ACTUAR.

1.- EXPLICARLES LA SITUACION CON CLARIDAD así como las MEDIDAS PREVENTIVAS DE SANIDAD, con palabras que puedan entender según su edad.

* Sin alarmismos pero diciéndoles la verdad.

* Explicarles porqué se deben de quedar en casa: corresponsabilidad social. Deben comprender que se trata de un sacrificio que tendrá una recompensa de la que todos nos alegraremos pues están contribuyendo al bienestar de todos y a la historia.

* Participar cada día en el aplauso compartido a los sanitarios o los dibujos en las ventanas y balcones para que sientan que forman parte de algo colectivo y trascendente.

Para ello podéis utilizar cualquiera de las documentos que circulan por los Whassap y que también tenéis en google:

- El juego del coronavirus
- ¿Por qué tanta insistencia en lavarse las manos?
- Cuento de: Rosa contra el virus
- Hola! Soy un virus, primo de la gripe y el resfriado... y me llamo Coronavirus
- Coronavirus (COVID-19). Lo que madres, padres y educadores deben saber: como proteger a sus hijas, hijos y alumnos. UNICEF

2.- ATENDER A SUS DEMANDAS EMOCIONALES Y CONDUCTUALES, los niños pueden reaccionar ante esta situación de ansiedad, incertidumbre, miedo y estrés de diferentes formas, los adultos también: más apegados a los adultos; más nerviosos, retraídos o enojados; otros tendrán reacciones fisiológicas como hacerse pis en la cama, más frecuencia y diferente de las deposiciones, comer en exceso....

Tenemos que enfrentarnos ante estas situaciones **CON TRANQUILIDAD, SIN CREAR ALARMA, NI DARLES DEMASIADA IMPORTANCIA**, pero ofreciendo **ATENCION CON MAS FRECUENCIA A LAS NECESIDADES** de los niños y con **MAYOR COMPRESION Y MANIFESTACION DE CARIÑO Y AFECTO**

3.- CUBRIR LAS EMOCIONES DE NUESTROS HIJOS, PERO TAMBIEN LAS NUESTRAS COMO ADULTOS, CONTROLANDO NUESTRA FORMA DE ACTUAR.

- **DEDICARLES ATENCION CON ESCUCHA ACTIVA** y para ello **EL JUEGO Y LA RELAJACION** son **FUNDAMENTALES**, ayuda a reducir el nivel de miedo, ansiedad y preocupación.

- **Es fundamental proteger su bienestar emocional.**

- **Hay que ser COMPENSIVOS con su comportamiento y conducta y es NECESARIO buscar ESPACIOS, TIEMPOS PARA JUGAR Y RELAJARNOS CON ELLOS.**

4.- MANTENER A LOS NINOS CERCANOS DE SU REFERENTE FAMILIAR Y SOCIAL, no sólo necesitan tener contacto con los padres que son su principal referentes sino también **CON ABUELOS Y AMIGOS.**

Para ello los medios tecnológicos: **whassap, teléfono, videollamadas**, son importantes para hablar y conocer que tanto abuelos y amigos se encuentran bien, y, mantener una conversación distendida y relajada entre ellos.

5.- CONTROLAR EL VISIONADO Y LA INFORMACION A TRAVES DE LAS FUENTES DE INFORMACION (TELEVISION, RADIO...) Y NUESTRAS CONVERSACIONES.

Tanto cuando los niños están delante como si están en otra habitación.



Hay que evitar estar todo el día hablando del asunto y sobre todo no dar credibilidad a las noticias que no sean de procedencia oficial.

6.- EL HUMOR, LA RISA Y LA POSITIVIDAD SON IMPRESCINDIBLES PARA SUPERAR CUALQUIER SITUACION DELICADA. POR TANTO UTILICEMOSLOS.

Hablemos en positivo de la situación y aprovecharla como una oportunidad para hacer esas cosas que se tienen pendientes, una ocasión para disfrutar de estar juntos.

Es un reto para cultivar la paciencia, así como para valorar lo que se tiene y la importancia de la COOPERACION entre todos para conseguir un objetivo común.

7.- MANTENER, REESTRUCTUAR Y CREAR RUTINAS Y HORARIOS REGULARES:

es importante intentar tener una estructura de las actividades a realizar en casa parecida a como si estuviéramos con vida normalizada, dentro de lo que sea posible, con flexibilidad y con las particularidades de cada familia, ES LA MEJOR FORMA DE REDUCIR LA ANSIEDAD.

Observación importante: REALIZAR UNA ESTRUCTURA BASICA DEL DIA COMO POR EJEMPLO:

POR LA MAÑANA: DESAYUNO, LIMPIEZA Y ORDEN EN EL HOGAR, HIGIENE PERSONAL Y ESTUDIO Y DEPORTE, DEBERES.

POR LA TARDE: TIEMPO PARA OCIO Y DEPORTE.

PARA LOS MAS PEQUEÑOS SIESTA DESPUES DE COMER.

TIEMPO DE LECTURA

Para ello podemos utilizar una cartulina o folio y dejarlo en lugar visible por todos. Para los mas pequeños se pueden utilizar dibujos o pictogramas.

- **Mantener el horario habitual** de las principales comidas y los tiempos entre las mismas.

- **Respetar el horario de irse a la cama y de levantarse**, los periodos de sueño y vigilia lo más parecido posible a los habituales, con las mismas o parecidas horas de sueño.
- Importancia de la **higiene y cambio de ropa diaria**. Incluso es conveniente no permanecer con el pijama o el chándal todos los días, sino vestirse cómodo como si se fuera a salir a la calle.
- **Compartir y repartir responsabilidades en el hogar**: poner y quitar la mesa, ayudar a tender la ropa, poner el lavavajillas, estirar y/o hacer la cama... y ayudar a pequeños arreglos del hogar. Si en casa existe mascota, pueden encargarse de ella.
- Si en casa existen varios hijos es importante llegar a **acuerdos consensuados y reparto de roles y responsabilidades**, así como el uso grupal o individual de cada espacio o juego para reducir los conflictos lo más posible, y si éstos se producen resolverlos dialogando y expresando sentimientos y necesidades para llegar a acuerdos (muchos de vuestros hijos conocen el procedimiento de Mediación del colegio, deberían utilizarlo ahora en casa). También sería adecuado decidid que hacen juntos.
- **Dar a conocer a todos los miembros de la familia la planificación diaria**, sobre todo en aquello que va a ser diferente. Ofrecer 2-3 opciones cada día de ocio libre o familiar y escuchar y tomar en cuenta sus propuestas.
- **SER FLEXIBLE Y POSITIVO**, los conflictos sino serán más frecuentes y la situación más insostenible.
- **LA HIGIENE FISICA Y MENTAL SON IMPORTANTES: EL HUMOR, EL BAILE, EL DEPORTE, LAS CANCIONES** son formas de expandir el estrés.

Ocio en familia:

- Programar actividades variadas y cambiantes para no saturar con ninguna.
- Evitar la sobreexposición a las pantallas: televisión, videojuegos, móviles. Es conveniente estructurar un periodo concreto del día para su uso y pactar con ellos que se va a ver y pactar con ellos: Netflix, Clan, Nintendo, youtube... Tener un reloj visible y comunicarles cuando se termina el periodo. Si no conocen aun las horas se les dice... cuando la aguja este aquí, se terminó, también funciona bien ponerles un cronómetro con un tiempo determinado, cuando suena, finaliza el tiempo de uso.
- Hacer actividades físicas compartidas en familia como bailar, pin-pon siguiendo coreografías o tablas de ejercicios. Si se tiene patio se puede jugar al balón, tenis, baloncesto, montar en triciclo o bici, saltar, patinete, patines...
- Actividades culturales como visitas virtuales a museos (existe la visita virtual gratuita al Prado, Louvre, Vaticano, Uffizi, British, Metropolitan, Hermitage...), ver películas, teatro, documentales, música, ...escuchando también cuáles son sus intereses y compartiéndolos con ellos. actividades artísticas e inventar objetos, juegos, actividades...
- Realizar actividades de relajación, yoga y meditación, es buen momento para iniciar a los niños en estas prácticas que tienen tantos beneficios. Existen muchos videos de meditación guiada en Internet que ayudan a iniciarse en estas prácticas. Mandalas. Mindfulness para niños...
- Leer y leer, lo que les guste y por placer, solos y/o en compañía. Te pueden leer o puedes leerlo o se puede realizar de forma individual...Los pequeños también pueden leer con nosotros como padres, leen imágenes y te cuentan la historia que ellos creen incentivando la creatividad y la imaginación.
- Permitir ocio libre e individual en espacios individuales y propios para cada miembro de la familia.
- **Juegos en familia:**
 - de mesa: tipo parchís, mikado, pictionary, ajedrez, memory
 - Visionado de películas, karaoke.
 - Chapas, bolos, juegos de construcción
 - Manualidades con materiales reciclado.

Proyecto familiar: realización de un cuadro con conchas, planificación de un viaje, pintar figuras de colección.

Cocina en familia, jardinería, pintarse la cara, papiroflexia, pasatiempos y crucigramas, disfraces, hacer pulseras y collares, crear una casa de cartón, crear una tela de araña con lana para pasar entre las mesas y sillas, jugar a las diferencias, etc.

Algunas web que te pueden ofrecer alternativas:

<https://www.mistrucosparaeducar.com/producto/plan-b/>

<https://famiyaiycole.com/>

<http://www.ceiploreto.es/>

<http://rejuega.com/juego-aprendizaje/ideas-para-hacer-con-ninos/80-juegos-paraninos-para-las-vacaciones/>

<http://rejuega.com/juego-aprendizaje/ideas-para-hacer-con-ninos/5-ideas-para-hacercon-ninos-en-agosto/>

libro en google: 365 manualidades para pasarlo en grande. Fiona Watt

Estudio y deberes

- Es importante la **rutina diaria** para No perder el hilo de los estudios y aprendizajes.
- Procurad un momento en el día para la **realización y repaso de las tareas escolares: mejor por la mañana.**
- **Utilizad videos, documentales, películas** que apoyen los contenidos curriculares o usar las plataformas de las editoriales para acceder al temario.
- **Ampliar con actividades más lúdicas, pequeños proyectos, experimentos**, a través de libros o páginas web como estas:

Educared,

Jueduland: <http://roble.pntic.mec.es/arum0010/>

www.retosmentales.es/play

www.ceiploreto.es

www.mistrucosparaeducar.com

www.wdl.org/es/

www.actiludis.com

- **Mantener la coordinación con el centro escolar** para seguir las indicaciones del profesorado.
- **Fomentar la responsabilidad** de vuestros hijos con la realización en tiempo y forma de las tareas que su profesorado considere.
- Aprovechar este tiempo para **reforzar, repasar** en casa aquellos aspectos o temas en las que va más flojo o tiene más dificultad.
- **Leer y comprender lo leído** es importantísimo para todos los aprendizajes. La lectura en familia les ayudará mucho, dejarlos elegir la que más les guste y luego habláis sobre ello, los preguntarles sobre diferentes aspectos, ayudadles a conocer el vocabulario nuevo que no conocen...

ANIMO A TODOS. NOS VEMOS EN UN PIS PAS.

El Equipo de Orientación y Apoyo



Castilla-La Mancha

Consejería de Educación, Cultura y Deportes

C.E.I.P. "Miguel de Cervantes"

C/ Juan Hernández, 2 – 45270 Mocejón (Toledo) Tel. y Fax: 925360228 E-mail: 45001544.cp@edu.jccm.es