

ORIENTACIONES PSICOPEDAGÓGICAS PARA FAMILIAS DURANTE EL PERIODO DE CUARENTENA (COVID-19)

Estimadas familias:

Debido a la situación en la que actualmente nos encontramos, en cuarentena por una situación excepcional, que nos obliga a confinarnos en casa para protegernos, y el estado de incertidumbre sobre nuestro futuro y el de nuestros pequeños, desde el EOE queremos ofrecer algunas orientaciones generales para afrontar esta situación crítica en el hogar.

Somos conscientes de que las familias se encontrarán en situaciones muy diversas. Algunas, o muchas, pueden estar inmersas en situaciones complicadas y su mayor preocupación puede ser “qué pasará mañana”.

Entre las preocupaciones que nos rondan ya sean laborales, de salud, de convivencia, de duelo... hay que unirle la situación escolar de nuestros hijos/as.

En muy poco tiempo, nos hemos tenido que adaptar a un nuevo método de enseñanza/aprendizaje a distancia con el que no solemos estar familiarizados. Además se le une el hándicaps de compaginarlo con el trabajo en casa, las labores del hogar y la conciliación familiar, resultando una situación muy complicada que puede causar ansiedad, estrés y nerviosismo general.

Por todo ello, ante esta situación de confinamiento en el hogar proponemos mantener rutinas y hábitos que facilitará la convivencia en el ámbito familiar. Hemos de procurar establecer tiempos y espacios que nos ayuden a estructurar el día a día, haciéndoles a nuestros hijos/as partícipes de las tareas del hogar, valorar sus iniciativas, dedicar tiempo a las tareas escolares y buscar momentos de ocio en familia.

Tras un mes de confinamiento hablar de héroes y heroínas, se queda corto, si para nosotros/as, como adultos, no nos está resultando fácil el confinamiento, menos aún para nuestros pequeños/as. Como padres, madres, cuidadores/as hay que procurar transmitir tranquilidad y calma para favorecer el sentimiento de seguridad de nuestros niños/as que les proporcione bienestar y les facilite el hacer, a ratos, cosas ellos sólo/as.



Por todo ello proponemos:

1. COMUNÍCATE CON TUS HIJOS/AS

- **Habla con tus hijos/as:** infórmales de forma sincera sobre la epidemia adoptando el lenguaje a su momento evolutivo, usa frases cortas y palabras sencillas, comprueba lo que saben y despeja sus dudas.
- **No lo agobies con excesiva información:** debemos evitar una sobreinformación porque les podría ocasionar estrés, ansiedad,...
- **Hablen de sus emociones:** hablar sobre sus fantasías, sentimientos y preocupaciones.
- **Infunde esperanza y seguridad.** Los niños/as necesitan saber que los mayores se están haciendo cargo de la situación, y ello están colaborando quedándose en casa.
- **Resalten la importancia de la higiene:** comentar la importancia de lavarse las manos constantemente, no llevarse las manos a la boca o la nariz, uso de guantes y mascarillas al salir a tirar la basura o pasear la mascota...

2. MANTÉN HÁBITOS Y RUTINAS

- **No os quedéis en pijama:** mantén horarios de sueños y comida y de vestido e higiene incorporando las pautas de prevención del COVID 19.
- **Prepara una rutina de trabajo pero no hagas de profesor:** hay que establecer horarios fijos y un lugar destinado a hacer las tareas. Es importante dejar a los niños/as que hagan sólo los ejercicios y actividades, con sus aciertos y errores. Nuestra labor es supervisar que los niños/as se pongan a hacer las tareas y facilitarles los medios. También es importante seguir las orientaciones de su tutor y sobre todo, no sobrecargar al niño/a con más tareas.
- **Cuidar la sobreexposición continuada de las nuevas tecnologías y medios de comunicación.** Establecer un horario y control del uso de ordenadores, tablets, móviles, televisión,...
- **Practicar ejercicio físico** suave cada día (paseo por la azotea, flexiones, yoga,...)



- **Aprovechar para realizar juegos en familia**, favorecerá las relaciones familiares.

- **Dejar tiempo libre a los pequeños/as**. También hay que aburrirse.

3. APOYAOS COMO FAMILIA

- **Mantener el contacto con las personas de interés** en la vida de los niños/as. Llamadas, videollamadas, mensajes... Los niños también tienen la necesidad de saber cómo están sus abuelitos/as, titos/as, primos/as, amigos/as...

- **Pasa tiempo de calidad en familia** haciendo actividades juntos (ver películas o documentales, jugar a juegos de mesa, aplaudir en el balcón, hacer manualidades, hacer ejercicio en casa en familia, leer libros, buscar información sobre temas que le apasionen...).

- **Es probable que aparezcan rabietas, enfados, frustración** que generarán mayor estrés en los adultos. Hay que canalizar estas situaciones, no con voces ni con enfados, sino ayudándoles a que expresen sus emociones, podemos pedirles que escriban un diario, que hagan un dibujo, que nos cuenten como se sienten...

- **Mostrarles cariño**. Hablarles con tranquilidad, intentando no transmitirles la ansiedad que nos pueda estar provocando esta situación o el miedo que es posible que estemos sintiendo. Procurar mostrar serenidad, transmitir calma y confianza en que juntos superaremos esta situación.

4. REGULA TUS EMOCIONES

- Son días de tensión para todos, mayores y pequeños: **somos un modelo para nuestros hijos**.

- **Cuéntales cómo te sientes** y cuando estés mal explícales que no es por su culpa.

- **Enséñale a calmarse** cuando lo necesiten.



5. RECURSOS Y CONTACTO PERSONAL

- En nuestro blogs: <https://eovistaalegre.blogspot.com/> hemos empezado a recopilar todo lo que hemos considerado interesante. Probablemente muchas de las cosas que os ofrecemos ya las tendréis o incluso pueden ser vuestras, pero esperamos que os resulte útil.
- Para cualquier cuestión de índole personal o académico que pueda afectar a vuestros hijos en el proceso de enseñanza aprendizaje no dudéis en contactar conmigo a través del correo: eoearaf@gmail.com

¡Pero sobre todo vivid el momento con calma, tranquilidad y ESPERANZA!

Este virus no nos vencerá, al contrario nos hará más fuertes.



Fdo: Rafael Alcántara Valle
Orientador del EOE Vista Alegre

