

RECOMENDACIONES GENERALES

para sobrellevar el confinamiento derivado de la
pandemia COVID-19 en la comunidad educativa

CEIP SAN ROQUE DE HORCHE (GUADALAJARA)

Material elaborado por Yolanda Martínez Gómez - Orientadora

SIGUIENTE



Queridas familias:

Llevamos más de un mes confinados y a través de los profesores y profesoras del colegio habéis ido recibiendo orientaciones y propuestas para que los niños y niñas sigan trabajando y aprendiendo desde casa.

Nos gustaría recordar algunas **recomendaciones generales**, dada la importancia que tienen para ayudar a vuestros hijos e hijas a preservar su bienestar emocional en esta acumulación de días confinados.

SIGUIENTE

ÍNDICE DE PAUTAS

ORGANIZA EL TIEMPO

ORGANIZA EL ESPACIO

CUIDA LA CONVIVENCIA

CUIDA LAS RELACIONES SOCIALES

EMOCIONES DE NIÑAS Y NIÑOS

EMOCIONES DE MADRES Y PADRES

ORGANIZA EL TIEMPO

Utiliza un cuadrante semanal o línea diaria para reflejar un **HORARIO** con las **rutinas**:

- Mantente ocupado durante el día (en ropa "de calle") y descansa a la noche (en pijama).
- Mantén horarios de alimentación: desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena.
- Reparte a lo largo del día **actividades** como: colaboración en tareas de la casa, realización de tareas del colegio, realización de ejercicio físico y de relajación, momentos de intimidad y momentos de ocio para compartir en familia.
- No abuses de actividades potencialmente adictivas (tecnologías...) ni permitas quedarte en actividades repetitivas (Tv puesta todo el día...).

VOLVER AL ÍNDICE

ORGANIZA EL ESPACIO

Respetar los espacios existentes en la casa y crear nuevos espacios si hay posibilidad:

- Establece en la casa los **espacios comunes** y algún **espacio privado** para cada uno.
- Mantén **despejado y en orden** el espacio a utilizar: mesa para comer, mesa para trabajar, suelo para realizar actividad física...
- Mantén **organizados los materiales** necesarios para cada actividad: libros, juegos de mesa...
- **Improvisa espacios** dedicados a relajación, lectura... o transforma los espacios para cada ocasión, retirando muebles por ejemplo.

VOLVER AL ÍNDICE

CUIDA LA CONVIVENCIA

Respetar los espacios y tiempos va a ayudar mucho a evitar problemas de convivencia, pero la acumulación de días confinados con los sentimientos asociados que puede conllevar (frustración, dolor emocional, miedo...) y las circunstancias personales de cada casa pueden afectar a la convivencia...

PREVENIR
CONFLICTOS

DISFRUTAD
EN FAMILIA

RESOLVER
CONFLICTOS

CASOS
ESPECIALES

VOLVER AL ÍNDICE



PREVENIR CONFLICTOS

- Negociar y detallar **normas** de la casa, recordarlas y revisarlas cuando no funcionen.
- Hacer un "**acuerdo de paz**" mediante el cual todos los que están en la casa se comprometen a colaborar y esforzarse por hacer la vida más llevadera a los demás durante el tiempo que dure el confinamiento.
- Como adultos, **escuchar y validar las emociones** de los niños y niñas, dejarles expresar sus sentimientos.
- No alarmarse **ante el aburrimiento** de los niños y niñas, puesto de manifiesto en forma de quejas recurrentes, ya que el aburrimiento potencia su iniciativa, su capacidad creativa y su imaginación.
- Como adultos, **permitirnos un espacio de intimidad**, para desahogarnos, para informarnos de la situación de cada día, para tener un tiempo con la pareja si la hay, para hacer llamadas telefónicas... explicar a los niños que han de respetar esa necesidad con palabras en función de su edad, capacidad y madurez.

VOLVER A ÍNDICE GENERAL

VOLVER A ÍNDICE CONVIVENCIA

RESOLVER CONFLICTOS

- No intentar resolver los conflictos "en caliente", mejor esperar a estar más **calmados** para hablar de ello.
- Crear espacios de **diálogo**, de **relajación**, de "bandera blanca" donde se puedan tratar los conflictos para intentar resolverlos.

VOLVER A ÍNDICE GENERAL

VOLVER A ÍNDICE CONVIVENCIA

DISFRUTAD EN FAMILIA

- Realizar actividades divertidas, contar historias de cuando eran pequeños, revisar fotos de antes de esta situación... realizar algo bonito de lo que luego se pueda recordar cuando todo haya pasado.
- Finalizar cada día haciendo una valoración conjunta con la familia, de lo que ha salido bien y mal ese día, de cómo se ha sentido cada uno, por ejemplo durante la cena.

VOLVER A ÍNDICE GENERAL

VOLVER A ÍNDICE CONVIVENCIA

CASOS ESPECIALES

En casos de niños y niñas con necesidades educativas especiales (TEA, TDAH...) solicitar ayuda profesional especializada y concreta para cada caso

[VOLVER A ÍNDICE GENERAL](#)

[VOLVER A ÍNDICE CONVIVENCIA](#)

CUIDA LAS RELACIONES SOCIALES

Aunque estemos confinados hay que evitar estar aislados

- Mantén las relaciones interpersonales de manera telefónica o virtual en la medida de lo posible con cierta frecuencia con **familiares**.
- Facilita a los niños y niñas el contacto con sus **amigos y amigas** utilizando las tecnologías disponibles, especialmente si lo demandan porque les echan mucho de menos.
- Permite a los niños el **derecho a la intimidad** en sus conversaciones si así lo piden o lo muestran.
- Se desaconseja el mantenerse "en línea" todo el día puesto que de esa manera la persona desconecta de las relaciones de casa y alteraría la organización del tiempo y la convivencia.

VOLVER AL ÍNDICE

CUIDA LAS EMOCIONES DE LAS NIÑAS Y NIÑOS

SUS DUDAS

SUS VIVENCIAS

EL DUELO

VOLVER AL ÍNDICE

SUS DUDAS

- Hacerles entender la situación y resolver las **dudas** que tengan: explicarles qué ocurre diciéndoles la verdad en el nivel de profundidad que pueden comprender en su edad, capacidad y madurez, sin alarmismos.
- Evitar estar todo el día hablando del asunto y no dar credibilidad a las noticias que no sean de procedencia oficial.
- Transmitir sensación de **seguridad** a los niños, explicarles que los sanitarios están haciendo todo lo posible por volver a la normalidad.
- Crear **espacios para el diálogo** para que puedan expresar sus preocupaciones.

VOLVER AL ÍNDICE GENERAL

VOLVER A ÍNDICE EMOCIONES



SUS VIVENCIAS

- Se puede elaborar un **diario de gratitud** en el que los niños puedan incluir cosas positivas (con textos o dibujos...) que les hayan pasado en el día y así valorar las cosas buenas que les suceden en casa y fomentar emociones positivas. Los padres pueden participar y convertir ese momento en una reunión familiar.
- **Felicitarles** por haber aguantado todo este tiempo en casa.
- Participar en el aplauso compartido de las 20:00 para **que sientan que forman parte de algo colectivo y trascendente.**

VOLVER AL ÍNDICE GENERAL

VOLVER A ÍNDICE EMOCIONES

EL DUELO

- En caso de la pérdida de un ser querido comunicarlo al niño o niña de forma clara y honesta, escoger el momento y aclarar que no hay ningún comportamiento o conducta que haga que el ser querido vuelva.
- Las emociones y sentimientos que puedan derivar de esta situación son válidas para todos los miembros de la casa y pueden ser visibles, siendo importante que los niños expresen sus sentimientos.
- Si en casa se decide algún tipo de rito funerario adaptado a estos momentos, permitir al niño que participe.

VOLVER AL ÍNDICE GENERAL

VOLVER A ÍNDICE EMOCIONES



A vosotros, madres y padres... CUIDAOS A VOSOTROS MISMOS

- Nada de esto es normal... nadie estaba preparado para algo así.
- Entendemos que os podéis sentir frustrados y sentir mucho dolor.
- No dudéis en pedir ayuda, nosotros os vamos a escuchar.
- Os entendemos y estamos pasando por una situación similar.
- Os damos estos consejos por si os pueden servir de algo, pero no os obsesionéis con cumplirlos ni os agobiéis por tener discrepancias.
- Hay muchas formas de hacer las cosas bien.
- Aunque llevamos muchos días acumulados de confinamiento, **NO OS RINDÁIS...** podéis revisar lo que habéis ido haciendo y modificarlo si es necesario.
- Sabemos que podéis conseguir sobrellevarlo, aunque cueste mucho sacrificio.

VOLVER AL ÍNDICE

**¡LO ESTÁIS HACIENDO
FENOMENAL!**