

## **RECOMENDACIONES DEL EQUIPO DE ORIENTACIÓN EDUCATIVA**

Es momento de permanecer en casa, de solventar aquello de lo que nos solemos quejar, de tener tiempo, tiempo para disfrutar de nuestros hijos, tiempo para hacer cosas en casa, tiempo hasta para aburrirnos.

Van a ser unas semanas complicadas, pero es necesario tener en cuenta algunos aspectos para que nuestra vida diaria, dentro de casa, funcione de la mejor manera posible.

Desde el equipo de orientación educativa os hacemos llegar una serie de recomendaciones sobre cómo hablar del coronavirus con vuestros hijos, la necesidad de establecer una rutina diaria, así como intentar combatir, en la medida de lo posible, el aislamiento social.

### **Coronavirus: ¿Qué sabes sobre él? ¿Cómo te sientes?**

Con el aluvión de información, los niños y niñas se han hecho una imagen del coronavirus y ésta les ha producido una serie de sensaciones. Es importante explicarles el virus, las razones por las que vamos a estar en casa (es muy contagioso, se debe evitar que haya gente en un mismo lugar –de ahí que no haya colegio-, no ocupar las camas del hospital,...). Si sabemos cómo se sienten, podemos ayudarles a gestionar sus emociones.

Para ello, incluimos dos documentos a modo de sugerencias para trabajar con los niños y niñas.

- <https://www.mindheart.co/descargables> - [https://660919d3-b85b-43c3-a3ad-3de6a9d37099.filesusr.com/ugd/64c685\\_ef31d8e608fd4b528eae3132b67a445e.pdf](https://660919d3-b85b-43c3-a3ad-3de6a9d37099.filesusr.com/ugd/64c685_ef31d8e608fd4b528eae3132b67a445e.pdf)
- <https://www.copmadrid.org/web/publicaciones/rosa-contra-el-virus-cuento-para-explicar-a-los-ninos-y-ninas-el-coronavirus-y-otros-posibles-virus>

Además, el Colegio Oficial de la Psicología de Madrid ha publicado un comunicado con una serie de recomendaciones psicológicas, tanto para explicar el virus como aspectos para tener en cuenta.

- <https://www.copmadrid.org/web/comunicacion/noticias/1457/comunicado-recomendaciones-psicologicas-explicar-ninos-ninas-brote-coronaviruscovid-19>

### **Necesidad de establecer una rutina**

Ante esta situación excepcional y para combatir la sensación de caos, es necesario crear una rutina. Los niños y niñas la necesitan, así que es importante establecerla a través de un horario y compartirlo con ellos. De esta manera sabrán que hay un tiempo para cada actividad.

En ese horario es necesario que aparezcan los siguientes aspectos: hora establecida para despertarse, tiempo dedicado al desayuno, tareas escolares, hora de comida, tiempo de descanso, tiempo de ocio (juegos de mesa, cartas, construcciones,...), actividades de ejercicio, tiempo para la lectura, actividades domésticas, actividades de aseo personal, hora de cena, tiempo para ver la televisión, para la utilización de pantallas, actividades de relajación,...

Para facilitar el establecimiento de rutinas, adjuntamos un documento de la web *Mis trucos para educar*, que os puede ser útil.

### **Aislamiento social**

Para intentar evitar la ansiedad ante el aislamiento social, podemos realizar videollamadas o plantear un reto diario con la familia y/o amigos a través de las redes sociales. Es decir, podemos establecer con los hijos un reto diario y mandar un vídeo, que cada día proponga una tarea una persona diferente o quedar entre un grupo (por ejemplo de *whatsapp*) en hacer una misión diaria y mandar todos los vídeos. Estos retos, por ejemplo, pueden ser: hacer una receta de un postre, disfrazarse, hacer un cartel para colgar en las ventanas o en el balcón, una sesión de ejercicios, lectura de un cuento, hacer una coreografía, el patio de nuestro colegio con plastilina, decorar una camiseta vieja, hacer una poesía, algún experimento sencillo casero, inventar un cuento incluyendo el elemento que diga cada miembro del grupo, aprenderse y cantar una canción, hacer un diario, concurso de sombreros de papel, etc. Al compartirlo con familiares y amigos y mostrar los comentarios a los niños y niñas, dará la sensación de estar acompañados, de que nuestras acciones superan las barreras físicas del aislamiento.

Además, a través de internet tenemos un gran banco de recursos sobre actividades para realizar en casa en familia. Todos habréis recibido cantidad de ejemplos, pero os mandamos algunos enlaces que nos parecen interesantes.

- 101 actividades para realizar con los pequeños y pequeñas  
<https://rarchivoszona33.files.wordpress.com/2013/11/101-actividades-para-hacer-con-tu-hijo-the-kings-of-the-house.pdf>
- Ideas para realizar manualidades  
<https://www.instagram.com/thinksforkids/>
- Ejercicios físicos para realizar en casa  
<https://www.hospitalgalvez.com/ejercicios-para-hacer-en-casa-con-tus-ninos/>
- Imágenes de ejercicios de psicomotricidad fina y gruesa para Educación Infantil  
<https://www.pinterest.es/pin/798192733934406388/>
- Consejos psicológicos para permanecer largos periodos en casa.  
Adjuntamos archivo.

Y, por último, nos gustaría que tuvieseis en cuenta otro aspecto sobre la persona o personas que actúen como principales cuidadores de los niños y niñas. Los adultos que se van a encargar de ellos durante este periodo, también necesitan un tiempo personal diario para “desconectar”, para realizar alguna actividad en solitario sin interrupciones, lo que deberá figurar también en

la planificación diaria. Se debe establecer en cada caso según las circunstancias y horarios, pero será necesario tenerlo previsto y explicárselo a los niños, ajustando el argumento a su edad. De lo contrario, la sobrecarga que supone atender a los menores en casa en días sucesivos, sin poder hacer uso de espacios públicos de ocio y sin compartir tiempo presencial con los familiares y grupos de amigos a los que todos estamos acostumbrados, puede producir saturación, generar tensiones y repercutir negativamente en la calidad de la atención que van a recibir los niños.

Esperamos que os sirvan de ayuda las recomendaciones.

Un saludo,

María Jesús Cidraque (PTSC) y Ester Corchete (orientadora).