

Estimades famílies:

Confie que tots els membres de les seues famílies estiguen bé.

Estrenem setmana i reprenem les tasques educatives. Les circumstàncies actuals ens obliguen a organitzar-nos d'una manera diferent.

Serà difícil, però haurem d'esforçar-nos a viure aquests dies com una oportunitat per adonar-nos de com som capaços d'adaptar-nos i superar les situacions que ens venen imposades i, com no, per a gaudir de temps en família. El més important serà no angoixar-nos massa pel que hem de fer. Cadascú té unes circumstàncies especials i serà important ser capaços de prioritzar què s'ha de fer i en quin moment, atenent a les necessitats i possibilitats de cada família. És moment de ser comprensius i flexibles perquè "qui fa el que pot, no està obligat a més".

Vull informar-los que com a cap del Departament d'Orientació del nostre centre, estic a la seua disposició perquè alumnat, professorat i famílies que ho desitgen i ho necessiten es posen en contacte amb mi. Per organitzar-ho, he pensat que em podeu enviar un missatge al següent correu tena_min@gva.es, indicant l'horari que els va millor i intentar quadrar el seu horari amb el meu. Els assegure que em posaré en contacte amb vostès el més prompte que puga per atendre les seues necessitats.

En qualsevol cas, sense menysprear el sentit comú que de segur estan utilitzant, m'agradaria oferir-los algunes senzilles recomanacions per a facilitar la convivència a casa i per a minimitzar l'impacte en els nostres fills i filles:

- Haurem d'informar els nostres menuts del que està passant de manera adaptada a la seua edat. Evitem que siga un tema recurrent amb excés d'informació. No convé estar veient contínuament les notícies al respecte. Haurem de respondre a totes les seues preguntes de manera clara i veraç, a la vegada que concisa, fugint de la sobre informació i de l'alarmisme.

- Els xiquets han de saber que el que estem fent és la nostra obligació i que, al no eixir de casa, ens protegim a nosaltres però, el més important, protegim als més dèbils (podem referir-nos, si encara hi són, als iaïos del xiquet o la xiqueta, per exemple). Eixir no és negociable, excepte en casos molt concrets. No podem dir-los que es tracta d'uns dies només i consolar-los amb falses promeses de «demà anirem al parc» o semblants; és millor que sàpiguen que açò va a durar bastants dies i que nosaltres tampoc sabem fins a quan.

- És important transmetre'ls que a nosaltres també ens agradaria fer altre tipus d'activitats però que fem el que cal fer i que estem molt feliços d'estar amb ells a casa més temps del que estem habitualment.

- Hem de transmetre'ls tranquil·litat. Els xiquets han de pensar que estem prenent totes les mesures oportunes i que si ho fem així, tenim moltes possibilitats de què no ens passe res roí. Transmetrem més amb la nostra actitud que amb les nostres paraules. Els adolescents i els xiquets han de sentir-se acompanyats en tot moment. En el cas de tindre alguna persona pròxima que donés positiu en el Coronavirus, també haurem de continuar transmetent tranquil·litat i confiança en els tractaments mèdics, aportant una visió optimista.

- És imprescindible tindre un horari i unes rutines que es facen tots els dies. Eixe horari ha de ser consensuat i, si és possible, estar escrit i, per suposat, complir-se des del primer dia. Tal vegada no han d'alçar-se tan prompte com quan van a l'escola, però no poden quedar-se tot el matí al llit; han

de saber de quina a quina hora han de fer deures i a quina hora tenim temps lliure. Tot el que es pot fer amb el mateix horari i amb les mateixes rutines convindria mantenir-ho. L'horari i les rutines ha d'incloure també aquelles activitats que són necessàries: menjars, somni, estudi i ús de pantalles.

- Organitzen el material educatiu que els van a oferir els professors, amb l'objectiu que els xiquets sàpiguem què s'espera d'ells i que una vegada acaben tindran temps lliure. Hem d'aprofitar el temps i seguir les recomanacions del professorat dedicant a l'estudi i als deures un temps semblant al que es dedicaria en una setmana ordinària. No sols han de fer les tasques, sinó també estudiar intentant assimilar els continguts marcats pel professorat.

- Han de conèixer les possibles activitats que podrem fer durant tot este temps de confinament, de manera individual i familiar (la creativitat al poder o tirar de tantes propostes que hi circulen per les xarxes). Podem aprofitar este temps per a què aprenguen coses diferents, haurem de detectar els seus interessos.

- Una bona idea seria portar un xicotet diari de les coses que fem, amb les quals gaudim; tal vegada pot hi haure il·lustracions, però també es poden anotar les coses que ens han preocupat, allò que ens ha fet sentir malament al llarg d'eixe dia.

- És convenient que els xiquets col·laboren i es responsabilitzen de les tasques de casa.

- Estaria bé incrementar el contacte telefònic amb familiars i amics als qui no es pot visitar. Si és possible, seria interessant que el xiquet els veja per Skype o vídeo-conferència.

- Els xiquets han d'estar ocupats, poden tindre temps per a jugar amb pantalles o vore la tele, però en cap cas açò pot ocupar més del doble del que ocupava en setmanes anteriors. En qualsevol cas, continua sent igual d'important que els pares s'encarreguen de supervisar què veuen els seus fills, com es comuniquen amb els companys (vigilar whatsapp, instagram...) i a quins continguts accedeixen.

- Hem de pensar en alguna activitat física per a consumir l'excés d'energia (ioga, ball, gimnàstica...). Continuarem cuidant l'alimentació amb horaris estables i evitant picar de manera poc saludable entre hores.

- És imprescindible que cuidem la nostra pròpia salut mental i, en cas de tindre pensaments catastrofistes, negatius o estem neguitosos i angoixats pel sobreesforç de treball que suposa fer-se càrrec dels xiquets a totes hores, haurem de parlar amb persones amb qui poder-se desfogar amb l'objectiu de tindre una visió realista, perquè els xiquets van a detectar la nostra preocupació. Al llarg del dia, com a pares haurem de reservar algun espai i algun temps per a nosaltres individualment que tots hauran de respectar, especialment si treballem des de casa.

- Finalment, recordar que tot el que es proposa és simplement això: una proposta. Anirem actuant i modificant tot allò que es puga millorar, segons vagen sorgint les dificultats i les necessitats sempre des de la flexibilitat, la comprensió i el sentit comú. Junts serà més fàcil i de tot aprendrem. Estic completament segura que som capaços d'açò i més.

Ànim i molta força, i el desig de tornar-nos a vore prompte.

M^a Inmaculada Tena Marzá
Orientadora Educativa,
Servei Psicopedagògic Escolar C-01, Vinaròs
Adscrita al CEIP JAUME I

Estimadas familias:

Confío en que todos los miembros de sus familias estén bien.

Estrenamos semana y retomamos las actividades educativas. Las circunstancias actuales nos obligan a organizarnos de una manera diferente.

Será difícil, pero deberemos de esforzarnos a vivir estos días como una oportunidad para darnos cuenta de lo capaces que somos para adaptarnos y superar las situaciones que nos vienen impuestas y, cómo no, para disfrutar de tiempo en familia. Lo más importante será no agobiarnos demasiado por todo lo que tenemos que hacer. Cada uno tiene unas circunstancias especiales y será importante ser capaces de priorizar qué hacer y en qué momento, teniendo en cuenta las necesidades y posibilidades de cada familia. Es momento de ser comprensivos y flexibles porque "quien hace lo que puede, no está obligado a más".

Quiero informarles que como responsable del Departamento de Orientación de nuestro centro, estoy a su disposición para que alumnado, profesorado y familias que lo deseen y lo necesiten se pongan en contacto conmigo. Para organizarlo, he pensado que me pueden enviar un mensaje al siguiente correo tena_min@gva.es, indicando el horario que les venga mejor e intentar cuadrar su horario con el mío. Les aseguro que me pondré en contacto con ustedes lo más pronto que pueda para atender sus necesidades.

En cualquier caso, sin menospreciar el sentido común que seguro están utilizando, me gustaría ofrecerles algunas sencillas recomendaciones para facilitar la convivencia en casa y para minimizar el impacto en nuestros hijos e hijas:

- Deberemos de informar a nuestros pequeños de lo que está pasando de manera adaptada a su edad. Evitaremos que sea un tema recurrente con exceso de información. No conviene estar viendo continuamente las noticias al respecto. Deberemos responder a todas sus preguntas de manera clara y veraz, a la vez que concisa, huyendo de la sobreinformación y del alarmismo.
- Los niños deben saber que lo que estamos haciendo es nuestra obligación y que, al no salir de casa, nos protegemos a nosotros, pero, lo más importante, protegemos a los más débiles (podemos referirnos, si aún los tienen, a los abuelos del niño o niña, por ejemplo). Salir no es negociable, excepto en casos muy concretos. No podemos decirles que se trata de unos días sólo y consolarlos con falsas promesas de «mañana iremos al parque» o semejantes; es mejor que sepan que esto va a durar bastantes días y que nosotros tampoco sabemos hasta cuándo.
- Es importante transmitirles que a nosotros también nos gustaría hacer otro tipo de actividades pero que hacemos lo que debemos y que estamos muy felices de estar con ellos en casa más tiempo del que estamos habitualmente.
- Debemos de transmitirles tranquilidad. Los niños deben pensar que estamos tomando todas las medidas oportunas y que, si lo hacemos así, tenemos muchas posibilidades de que no nos pase nada malo. Transmitiremos más con nuestra actitud que con nuestras palabras. Los adolescentes y los niños deben sentirse acompañados en todo momento. En el caso de tener alguna persona cercana que diera positivo en el Coronavirus, también deberemos de continuar transmitiendo tranquilidad y confianza en los tratamientos médicos, aportando una visión optimista.
- Es imprescindible tener un horario y unas rutinas que se hagan todos los días. Ese horario debe estar consensuado y, si es posible, estar escrito y, por supuesto, cumplirse desde el primer día. Tal vez no deben de levantarse tan pronto como cuando van al colegio, pero no pueden quedarse toda la mañana en la cama; deben de saber de qué hora a qué hora deben de hacer deberes y a qué hora tienen tiempo libre. Todo lo que se pueda hacer con el mismo horario y con las mismas rutinas

convendría mantenerlo. El horario y las rutinas deben incluir también aquellas actividades que son necesarias: comidas, sueño, estudios y uso de pantallas.

- Organicen el material educativo que les van a ofrecer los profesores, para que los niños sepan qué se espera de ellos y que una vez acaben tendrán tiempo libre. Debemos aprovechar el tiempo y seguir las recomendaciones del profesorado dedicando al estudio y a los deberes un tiempo similar al que se le dedicaría en una semana ordinaria. No sólo deben de hacer las actividades, sino también estudiar intentando asimilar los contenidos marcados por el profesorado.

- Deben conocer las posibles actividades que podremos hacer durante todo este tiempo de confinamiento, de manera individual y familiar (la creatividad al poder o tirar de tantas propuestas que circulan por ahí). Podemos aprovechar este tiempo para que aprendan cosas diferentes, deberemos detectar sus intereses.

- Una buena idea sería llevar un pequeño diario de las cosas que hacemos, con las que disfrutamos; tal vez puede haber ilustraciones, pero también se pueden anotar las cosas que nos han preocupado, aquello que nos ha hecho sentir mal a lo largo de ese día.

- Es conveniente que los niños colaboren y se responsabilicen de las tareas de casa.

- Estaría bien incrementar el contacto telefónico con familiares y amigos a quien no se puede visitar. Si es posible, sería interesante que el niño los vea por Skype o vídeo-conferencia.

- Los niños deben de estar ocupados, pueden tener tiempo para jugar con pantallas o ver la tele, pero en ningún caso esto puede ocupar más del doble de lo que ocupaba en semanas anteriores. En cualquier caso, continúa siendo igual de importante que los padres se encarguen de supervisar qué ven sus hijos, cómo se comunican con sus compañeros (vigilar whatsapp, instagram...) y a qué contenidos acceden.

- Debemos de pensar en alguna actividad física para consumir el exceso de energía (yoga, baile, gimnasia...). Continuaremos cuidando la alimentación con horarios estables y evitando picar de manera poco saludable entre horas.

- Es imprescindible que cuidemos nuestra propia salud mental y, en el caso de tener pensamientos catastrofistas, negativos o estemos nerviosos y agobiados por el sobreesfuerzo de trabajo que supone hacerse cargo de los niños a todas horas, deberemos hablar con personas con quien poderse desahogar para tener una visión realista, porque los niños van a detectar nuestra preocupación. A lo largo del día, como padres deberemos de reservar algún espacio y algún tiempo para nosotros individualmente que todos deberán de respetar, especialmente si trabajamos desde casa.

- Finalmente, recordar que todo lo que se propone es simplemente eso: una propuesta. Iremos actuando y modificando todo aquello que se pueda mejorar, según vayan surgiendo las dificultades y las necesidades siempre desde la flexibilidad, la comprensión y el sentido común. Juntos será más fácil y de todo aprenderemos. Estoy completamente segura de que somos capaces de esto y más.

Ánimo y mucha fuerza, y el deseo de volverlos a ver pronto.

Mª Inmaculada Tena Marzá
Orientadora Educativa,
Servicio Psicopedagógico Escolar C-01, Vinaròs
Adscrita al CEIP JAUME I