

2020



# ORIENTACIONES EDUCATIVAS DIRIGIDAS A LAS FAMILIAS DE LOS ALUMNOS CON TRASTORNOS EN LA CONDUCTA

**E.O.E.P. ESPECÍFICO TRASTORNOS GRAVES DE CONDUCTA**

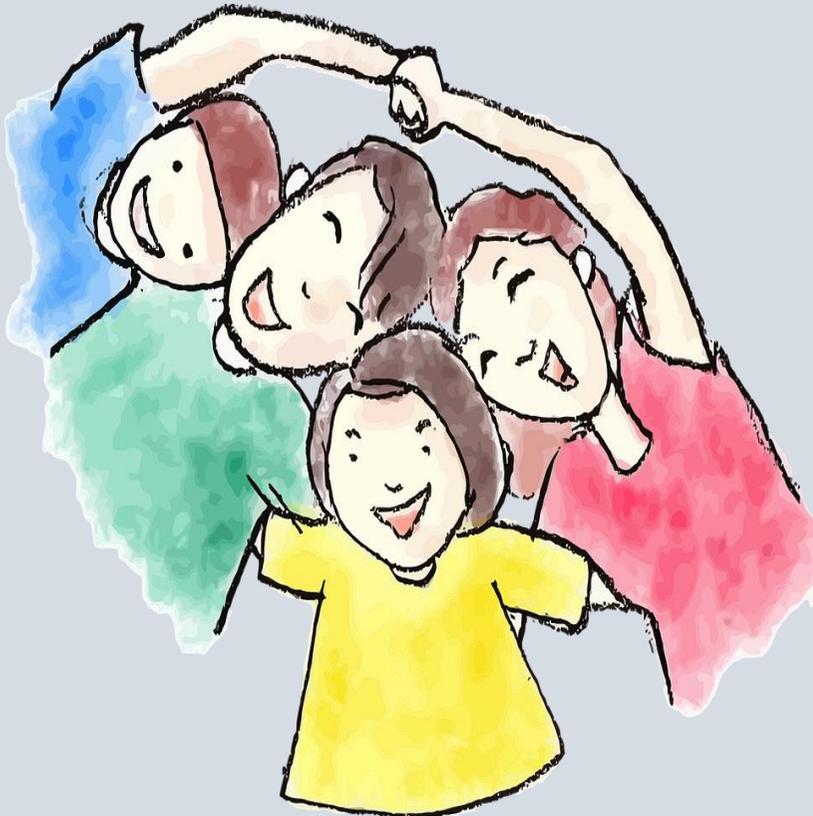
*C/José M<sup>a</sup> Giles Ontiveros, 6 06010 Badajoz*

*etgc.badajoz@gmail.com*

*Tfnos: 924 22 47 53/924 24 42 21*

“El éxito es la suma de pequeños  
esfuerzos, repetidos día tras día”

*Robert Collier*

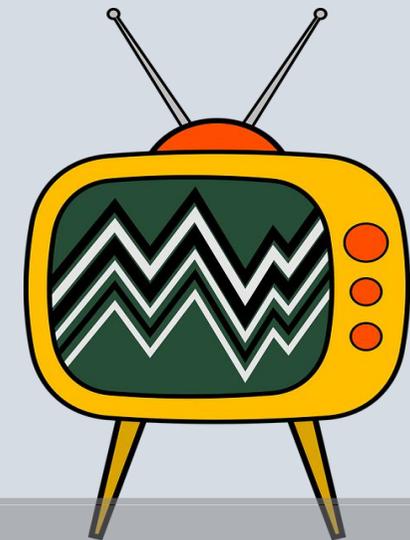
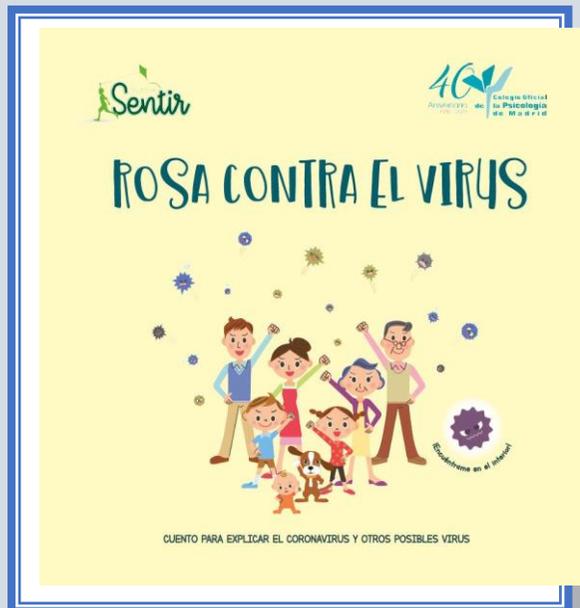


- **TRANSFORMAR LA CASA:** es necesario posible que durante estas semanas sea necesario que transformemos nuestra casa para adaptarlas a la nueva realidad.
- Espacios para teletrabajar.
  - Espacios donde vuestros hijos/as puedan saltar, moverse, jugar...



Puede que la casa no esté todo lo ordenada que nos guste, pero estamos viviendo una situación excepcional y en estos momentos es necesario ser flexibles.

- **Evitar la sobreexposición a la televisión**, sobre todo en lo referente a información sobre el coronavirus, es bueno tener algo de información, pero tal vez a los niños/adolescentes les puede llegar a asustar, y no llegar a comprender que esta situación es pasajera, pudiendo minimizar los adultos esa angustia y nerviosismo que les produce.



Apóyate en un **juego o cuento** para hablar del coronavirus con ellos. El juego o los cuentos son recursos muy útiles para trabajar con los niños.

**Cuento:** “Rosa contra el virus”.

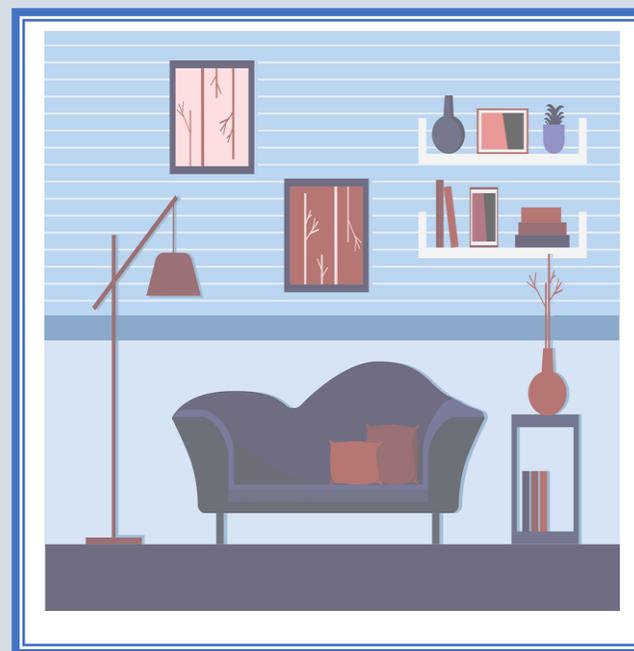
[https://marketing.editorialsentir.com/contenidosadicionales/Cuento\\_Rosa\\_contra\\_el\\_virus.pdf](https://marketing.editorialsentir.com/contenidosadicionales/Cuento_Rosa_contra_el_virus.pdf)

➤ **Los hijos imitan el comportamiento** de los adultos, por lo que, para conseguir un comportamiento adecuado, nosotros debemos ser un ejemplo para él.



➤ Es importante conseguir un **ambiente relajado y tranquilo**, ya que los entornos tensos, alborotados y desestructurados aumentan la tensión del niño.

*Reflexionar sobre qué podemos hacer para tener un ambiente familiar tranquilo y relajado.*



➤ Establecer un **horario de rutinas diarias**, planificando una serie de actividades en unos horarios aproximados, para así tener organizada la jornada. Por ejemplo: despertar, desayuno, tareas de casa, tareas académicas, comida, descanso, ejercicio físico, ducha, cena y descanso.



- Negociar con nuestros hijos las rutinas, es decir, que no sean impuestas.
- Flexibilidad los horarios en algún momento del día.

➤ Promover la **autonomía y la responsabilidad de nuestro hijo**, buscando actividades en el hogar que ellos solos puedan realizar y hacerles partícipes de las tareas domésticas que vayan surgiendo en el día a día.

- *Vestirse y ducharse sólo*
- *Preparar su desayuno y su merienda.*
- *Poner y quitar la mesa.*
- *Ayudar a guardar su ropa y ordenar su cuarto.*
- *Llevar la ropa sucia a la lavadora.*
- *Recoger sus juguetes.*



➤ Respecto a las **actividades educativas** es importante que vuestros hijos realicen las tareas escolares asignadas por sus centros educativos, pero desde un prisma de la no saturación de trabajo.



*«No es tan importante hacer 30 actividades diarias, sino mantener a diario un trabajo constante y una actitud positiva»*

➤ Realizar **actividades de ocio** en familia, esto llevará a nuestro hijo a sentirse seguro, lo que beneficiará para mejorar vuestra relación. Entre la multitud de actividades posibles, consideramos las más beneficiosas para este tiempo libre, evitando así el uso excesivo de las Videoconsolas y/o juegos en solitario:

### Manualidades



Juegos para mejorar la **memoria, la atención ...**  
(puzles, juegos de buscar parejas...)



*OTRAS ACTIVIDADES  
DE OCIO Y TIEMPO  
LIBRE EN FAMILIA*

**Bailar sus  
canciones  
favoritas**



**Ver fotografías de  
cuando vuestro hijo/a  
era pequeño.**



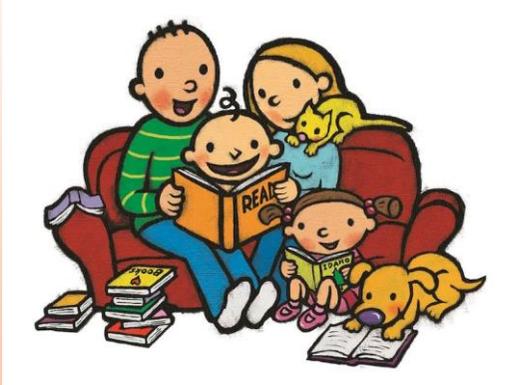
**Juegos de mesa**



**Hacer deporte en  
casa**



## Leer en Familia



## Actividades de Relajación



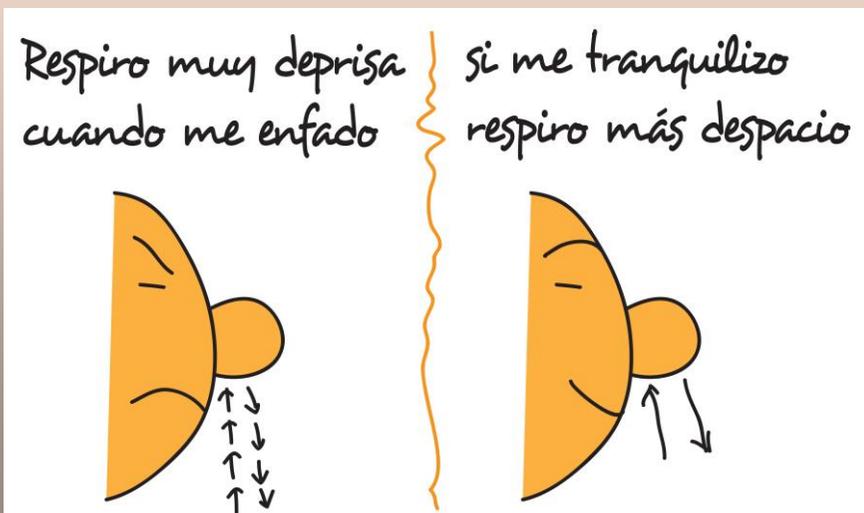
Facilitar que vuestros hijos mantengan las **relaciones con sus seres queridos: amigos, familiares...** (Contacto telefónico, videollamadas...)



➤ Y cuando surjan **problemas en la convivencia familiar** y nuestro hijo se sienta **nervioso/ansioso/angustiado** debemos buscar alguna actividad o lugar que le haga sentir bien y le relaje (escuchar música, respirar profundo, tumbarse en la cama, dibujar, hablar de sus sentimientos, etc.). Desde *el Equipo de Trastornos Graves de Conducta* os aconsejamos que utilicéis técnicas con el objetivo de disminuir ese estado en vuestro hijo:

Escuchar y cantar la **canción de “Me tranquilizo”**,  
la podéis encontrar aquí:

<https://www.youtube.com/watch?v=aixHCo0HIP4>



Podemos elaborar también una **botella de la calma**. Es muy sencillo. ¡Ánimo!

<https://www.youtube.com/watch?v=31e>

[Q69ur9C4](https://www.youtube.com/watch?v=31e)



○ Hacer uso de **autoinstrucciones** para la calma:

**TRUCOS PARA SALIR DE UN ENFADO**

**1. RESPIRO PROFUNDAMENTE**  
NOTO COMO MI BARRIGA SE LLENA Y SE VACÍA DE AIRE

**2. CIERRO LOS OJOS Y RESPIRO DESPACIO**  
SI ADEMÁS ME PONGO LAS MANOS EN LOS OJOS Y BARRIGA ME CALMARÉ ANTES

**3. CUENTO DEL 0 AL 10**  
PUEDO CONTAR AL REVÉS DEL 10 AL 0

**4. ME ALEJO DEL SITIO DONDE ME ENFADÉ**  
PUEDO PASEAR PARA CALMARME

**5. PIENSO EN LA LETRA DE UNA CANCIÓN QUE CONOZCA**  
TAMBIÉN PUEDO ESCUCHAR MÚSICA

**6. ME LAVO LA CARA Y BEBO AGUA**

**7. HAGO ALGO QUE ME GUSTE**

**8. CUANDO ME SIENTA CALMADO**  
PIENSO EN LA DECISIÓN QUE PUEDO TOMAR LA PRÓXIMA VEZ PARA NO SENTIRME TAN ENFADADO

ME SIENTO ENFADADO → ¿QUE PUEDO HACER PARA CALMARME?

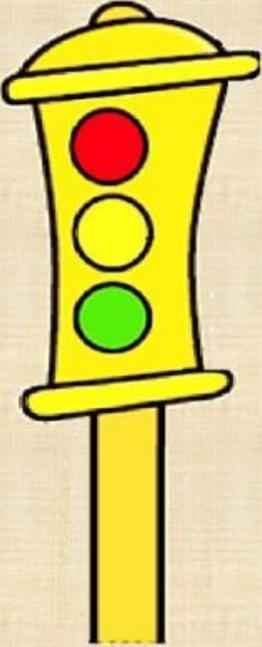
↓

ME SIENTO CALMADO

PICTORINA

○ **Semáforo de las emociones**

# Semáforo emocional



**ROJO: PARARSE.** Cuando no podemos controlar una emoción (sentimos mucha rabia, queremos agredir a alguien, nos ponemos muy nerviosos...) tenemos que pararnos como cuando un coche se encuentra con la luz roja del semáforo.

**AMARILLO: PENSAR.** Después de detenerse es el momento de pensar y darse cuenta del problema que se está planteando y de lo que se está sintiendo.

**VERDE: SOLUCIONARLO.** Si uno se da tiempo de pensar pueden surgir alternativas o soluciones al conflicto o problema. Es la hora de elegir la mejor solución.

*Debemos aprender a **ignorar conductas inadecuadas**, siempre que sea posible, es decir, cuando no interfieran en exceso las actividades de los demás, el niño no corre un riesgo importante o no pone en peligro a nadie.*

➤ Muy importante utilizar **refuerzos positivos** para consolidar las conductas adecuadas de nuestros hijos/as.

- Refuerzos sociales (elogios, abrazos...)
- Refuerzos materiales (juguetes, golosinas...)
- Actividades (ver TV, Tablet, móvil...)
- No olvidemos que prestar atención y escuchar a nuestros hijos son fuertes reforzadores.
- Debemos tener cuidado con el uso de reprimendas.

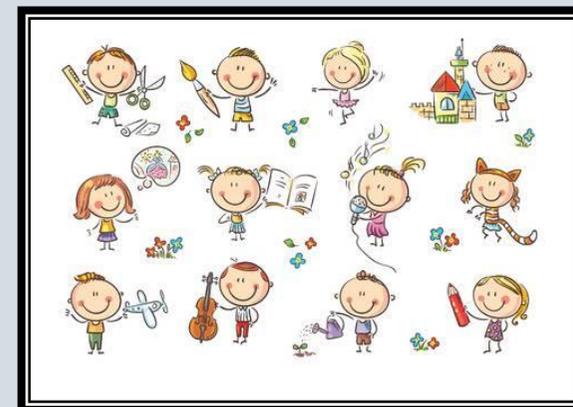


➤ Recordar tomar siempre su **medicación**, en caso de tenerla prescrita, y consultar con el médico vía telefónica o email si necesitáis aclarar algún aspecto.



## RECURSOS ESPECIFICOS

- ✓ Recursos educativos para familias. Educarex:  
<https://www.educarex.es/info-coronavirus/material-atencion-diversidad.html>
- ✓ Cuento de Rosa contra el virus: [https://marketing.editorialsentir.com/contenidosadicionales/Cuento\\_Rosa\\_contra\\_el\\_virus.pdf](https://marketing.editorialsentir.com/contenidosadicionales/Cuento_Rosa_contra_el_virus.pdf)
- ✓ Cuento sobre el coronavirus para colorear y ver la importancia de quedarse en casa:  
[https://drive.google.com/file/d/1sysPw0Da\\_x2ClqpFL24EQjGUXTcRgAbf/view](https://drive.google.com/file/d/1sysPw0Da_x2ClqpFL24EQjGUXTcRgAbf/view)
- ✓ Programa de economía de fichas para mejorar la conducta: <https://famiycole.com/2014/03/09/tabla-de-puntos-para-mejorar-la-conducta/>
- ✓ Experimentos para niños a realizar en el domicilio. Universidad de Salamanca.  
<https://alumni.usal.es/estudiantes-la-usal-crean-libro-experimentos-digital-los-mas-pequenos-se-acerquen-la-ciencia/>
- ✓ Lecturas de cuento infantiles: <http://www.clubpequeslectores.com/>
- ✓ Selección de Recetas para hacer con tus hijos/as: <https://www.youtube.com/watch?v=8Be3PGLHjNc>
- ✓ Museos virtuales: <https://sincopyright.com/museos-virtuales/>



*Esperamos que todas estas orientaciones puedan servirte. Con ello no pretendemos darte recetas mágicas y seguro que en muchos momentos el propio conocimiento de tu familia te va a guiar para tomar las decisiones adecuadas. Así que paciencia y tranquilidad.*



Durante el confinamiento el Equipo Específico de Trastornos Graves de Conducta os intentaremos asesorar con más ideas para pasar esta temporada. Si necesitáis asesoramiento personal contactar con nosotros a través de:

**924-224-753**



<https://etgcbadajoz.educarex.es/>



**etgc.badajoz@gmail.com**



<https://www.facebook.com/etgc.badajoz.3>



