

#NOS QUEDAMOS EN CASA

PERIODO **COVID-19**

GUIA ORIENTATIVA PARA **LAS FAMILIAS**

**MANTENERNOS
INFORMADOS**

CONVIVENCIA

**OCIO EN
FAMILIA**

ADOLESCENCIA

**RELACIONES
SOCIALES**



**GENERALITAT
VALENCIANA**

Conselleria d'Educació,
Cultura i Esport



Col·legi Oficial de Psicologia
Comunitat Valenciana

Estamos ante una situación excepcional, nueva para todas las familias.

Nuestros hijos e hijas han dejado de ir al colegio, al parque, a jugar con sus amigos y sus amigas, de ir a practicar deporte y otras actividades que les permitía relacionarse con sus iguales y en diferentes contextos.

En estos momentos
#TIENEN QUE QUEDARSE EN CASA.

Esto comporta un proceso de aprendizaje y de adaptación para todas las personas que conviven.

En esta guía ponemos el énfasis en favorecer el desarrollo saludable de nuestros hijos e hijas atendiendo sus necesidades en todas las áreas: cognitiva, motora, comunicación y lenguaje, social y afectiva.

MANTENERNOS INFORMADOS

EDUCA Y DALE SENTIDO AL CONFINAMIENTO

Estamos en casa para protegernos y proteger

Buscad algún eslogan de la familia y ponedlo en un cartel:
“**Ayudamos quedándonos en casa**”

- Nuestros hijos e hijas son parte de la solución. Les tenemos que agradecer el esfuerzo que están haciendo por el bien común.
- Es un ejercicio de responsabilidad y solidaridad.

EVITA EL EXCESO DE INFORMACIÓN

· Los niños y niñas deben de conocer la importancia de la situación pero sin saturarles. Explica, **adaptando el lenguaje a cada edad**, las noticias que oyen para que las entiendan y no malinterpreten o les creen miedos:

“**Juntos y juntas podemos ganar al virus**”

· **Genérales seguridad.** Actúa ante ellos y ellas como modelo de control, confianza y afrontamiento positivo. Reciben más información de nuestro comportamiento y actitudes que de nuestras palabras. Cuida tu información no verbal (gestos, tono de voz, expresión facial).

- Consulta y sigue las indicaciones de las **fuentes oficiales.**



TOSE EN EL
CODO



LÍMPIATE BIEN
LAS MANOS



MANTÉN LA
DISTANCIA



QUÉDATE
EN CASA

CONVIVENCIA

RUTINAS Y OCIO EN FAMILIA

PLANIFICA RUTINAS Y ACTIVIDADES JUNTOS

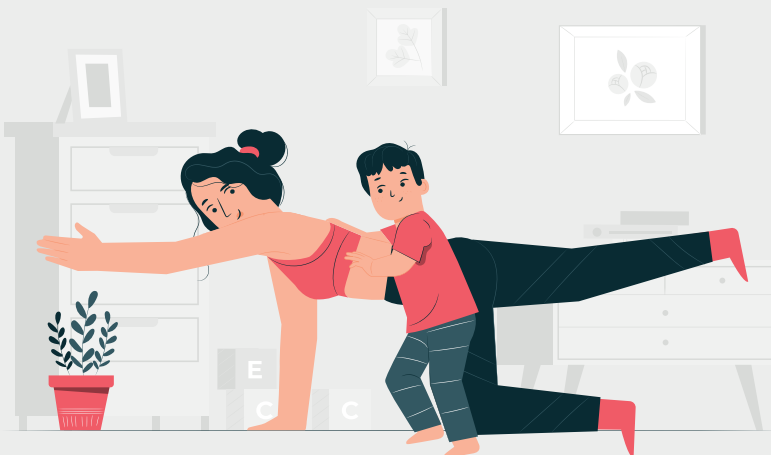
Los hábitos y rutinas son importantes para que no se altere el ciclo vital.

- Mantén horarios similares a los habituales. **Priorizando los hábitos de descanso, alimentación e higiene.**
- Pide ayuda a las niñas y niños en la organización y a seguir la programación diaria.
- **Dale a los niños y niñas un papel protagonista**, organizando las tareas según la edad y de manera lúdica. Por ejemplo, estableciendo un juego de roles cambiantes en el que cada día uno es el cocinero/a, el encargado/a de la lavadora...
- A lo largo del día, **intercala tareas escolares y domésticas con momentos de ocio** (tele, escuchar música, juegos de mesa, tablet, o videoconsolas).

OCIO EN FAMILIA

El juego como fuente de emociones, aprendizaje y desarrollo.

- Anímales a realizar actividades agradables como escribir cuentos, cantar, ver fotos, contarles anécdotas de cuando eran pequeños...
- Estimula la imaginación y la creatividad con juegos de construcciones, pintura, plastilina, experimentos...



- Por la tarde, dedica un tiempo a la **actividad física** en familia.
- Controla y ordena el uso del móvil, videojuegos y redes sociales.
- Usa internet como una ventana abierta al mundo. Encontramos miles de alternativas para acceder a la cultura, el teatro, la música y el ocio...

CONVIVENCIA

EXPRESIÓN DE EMOCIONES

SENTIRNOS BIEN MEJORA LA CONVIVENCIA

AYÚDALES A GESTIONAR SUS SENTIMIENTOS

- **Escucha sus quejas e inquietudes**, aceptando todo tipo de emociones, válidalas.
- Pueden sentirse mal e intentar saltarse las normas. Hazles saber que comprendes su reacción, pero no la justifiques. **Reconduce y ofrece alternativas de conductas**: ‘Es normal que quieras salir, o que sientas nervios, podemos respirar/jugar juntos/salir al balcón...’.
- Empatiza con las necesidades del niño o niña. Intenta practicar la **escucha activa** (mírale a la cara, muestra comprensión con la expresión no-verbal).
- **Ayúdales a controlar la incertidumbre** ofreciéndoles opciones de pensamiento: ‘El estar en casa juntos es una oportunidad para potenciar nuevas habilidades’, ‘en casa seguimos aprendiendo’...

REFUERZA EL APEGO CON TUS HIJOS E HIJAS

- Disponemos de tiempo para compartir en familia. Esta, es una buena ocasión para escucharles y hacerles sentir que son importantes para nosotros.
- **Refuerza los lazos afectivos**, el amor como emoción fundamental.
- Utiliza el sentido del humor.
- Recuerda dejarles su propio espacio de **autonomía e independencia**.



ADOLESCENCIA CORRESPONSABILIDAD

ADOLESCENCIA EN POSITIVO

Podemos convertir su momento vital y habilidades en oportunidades y beneficios para toda la familia.

- **Hacedlos partícipes de la planificación** de actividades utilizando por ejemplo, asambleas familiares. Felicitadlos por distribuir sus tiempos en redes sociales y estar en familia.
- Expresemos que les necesitamos y que **son una fuente de recursos para la familia:** pueden ser los maestros de TICs y creadores de actividades para los hermanos/as .
- Es buen momento para la introspección y el **autoconocimiento**, para pensar qué les gusta y qué pueden aportar.

RUTINAS DE ESTUDIO

Todos los avances serán futuros logros. Una oportunidad para reforzar ámbitos de aprendizaje.

- Es aconsejable dedicar todos los días tiempo a las tareas escolares y a estudiar, respetando el descanso en días festivos y fin de semana.
- **Confía en sus capacidades de planificación y gestión.** Adopta un papel de acompañamiento.
- Potencia la autonomía de tus hijos e hijas en el contacto con el profesorado a través de las plataformas online habilitadas por los centros educativos.
- **Estudiantes de la EBAU-PAU:** es importante mantener el horario de estudio previsto. El tiempo de ampliación servirá para repasar, conversar y realizar búsquedas activas sobre el futuro académico-profesional y el acceso a la universidad. Todo ello, puede resultar un elemento motivante.

ADOLESCENCIA

CORRESPONSABILIDAD

FAVORECE QUE MANTENGA SUS CONTACTOS

- Establece horario de llamadas telefónicas o videoconferencias, tanto con los familiares como con sus amistades.
- Es buen momento para conocer y compartir las redes sociales que utilizan tus hijos e hijas.

'Sentimiento de ayuda y pertenencia'
'Desarrollo del razonamiento y valores morales'
'Capacidades creativas'

'Hacer piña con su colega'
'Participación'
'Vivir aquí el ahora'
'Nativos digitales'
'Sentido de la vida'



LOS ADULTOS DE LA FAMILIA TAMBIÉN NOS CUIDAMOS

Protegerse para poder proteger. Cuidarse para poder cuidar.

Ante cambios importantes en nuestros hábitos de vida, podemos experimentar: estrés, ansiedad, temor o preocupación. Actuemos:

- **Identifica tus preocupaciones.** Diferencia entre lo que tiene solución y lo que no. Si está fuera de tu alcance, no te permitas rumiar frecuentemente sobre ellas.
- **No te exijas demasiado.** Hay que ponerse metas realistas, objetivos posibles de conseguir partiendo de la situación actual (no esperar que la casa siempre esté ordenada o que los niños estén quietos).
- **Aprende a relajarte** ya que genera bienestar, ayuda a enfrentarse mejor a los problemas, y puede ser un antídoto ante conductas de escape poco adecuadas (fumar en exceso, beber, consultar compulsivamente las redes sociales...).
- **Trata de concentrarte en el presente.** Mejora los aspectos que te provocan inquietudes y disfruta de los positivos (tiempo en familia).
- **Gestiona adecuadamente el tiempo** para intentar evitar caer en el hastío y el aburrimiento. Una buena planificación y su cumplimiento, puede ofrecernos la posibilidad de ir consiguiendo pequeños objetivos que nos mantendrán activos y en mejor forma emocional.



FAMILIA Y COMUNIDAD

PUEDA SER UNA OPORTUNIDAD PARA:

- Fomentar la colaboración vecinal de toda la familia.
- Potenciar un modelo **participativo y colaborativo** de resolución de las dificultades.
- Favorecer valores de cuidado por el medio ambiente, de concienciación por el cambio climático o sobre la inconveniencia del consumo excesivo de pedidos a través de Internet.
- Respetar las normas sociales por el bien común.
- Mejorar la comunicación y apoyar amigos, amigas y familiares (llamadas telefónicas, videoconferencias u otros medios de comunicación en línea).
- **El cuidado de nuestros mayores como tarea fundamental.** Necesitan saber de nosotros/as y tenemos que transmitirles tranquilidad, confianza y seguridad. Debemos vigilar sus hábitos básicos de salud, de higiene, de alimentación y de descanso.

Orientación psicológica a familias en tiempo de COVID-19.
Col·legi Oficial de Psicologia de la Comunitat Valenciana:

TEL 960 450 230

