



ALERTA SANITARIA POR CORONAVIRUS SARS-CoV-2:

"RECOMENDACIONES Y ORIENTACIONES PARA LAS FAMILIAS"

INTRODUCCIÓN

Ante el estado de alarma decretado por el Gobierno de España y la situación de confinamiento domiciliario que comporta, desde el Gabinete Psicopedagógico Municipal del Marquesat, queremos ofreceros algunas orientaciones que deseamos que os puedan ayudar en vuestro día a día.

Nuestro objetivo es evitar que el miedo se convierta en un fenómeno viral que interfiera en la actual y compleja situación sanitaria y hacer más tolerable la situación de confinamiento que estamos viviendo.

Hay que remarcar que somos conscientes de que esta situación no es fácil, estar tanto tiempo en casa todos juntos. A algunos de vosotros os puede ocasionar ansiedad, estrés y rabia. En primer lugar, tenéis que saber que es normal tener este tipo de sentimientos. Sin embargo, para controlar poco a poco estos sentimientos lo mejor que podemos hacer es aceptar la situación y tratar de no verla como un problema, sino como una oportunidad:

- 1** Tenemos la oportunidad de disfrutar de tiempo de calidad con nuestros hijos e hijas y compartir todos juntos nuestros sentimientos y vivencias, escuchándolos y ayudándolos a entender y controlar sus emociones.
- 2** Puedes aprovechar los momentos de calma para imaginar y crear: juegos, guiones de teatro, poemas, ilustraciones, inventos... Proyectos que, por falta de tiempo, nunca habías llevado a cabo.
- 3** Tenemos la oportunidad de enseñarlos a enfrentarse a problemas y situaciones sobrevenidas, teniendo en cuenta que nosotros seremos un modelo para ellos y ellas de afrontamiento de esta situación. Los niños y niñas aprenden por imitación y tenemos que intentar pensar en positivo para transmitirlos a ellos y ellas esta manera de pensar.
- 4** Recordad que solo se trata de una situación temporal, pasada la cual todos habremos aprendido muchas cosas tanto de los otros como de nosotros mismos: solidaridad, tolerancia, cooperación, resistencia a la frustración, resolución dialogada de conflictos, etc.

RECOMENDACIONES



Explica a tus hijos/as la situación y porque tenemos que seguir estas medidas, sin alarmarlos y utilizando un lenguaje adecuado en su edad. Ellos/as son capaces de entenderlo y si les dais importancia en esta lucha, asumirán su responsabilidad con vuestro apoyo emocional. Una vez explicado no debéis exponerlos a noticias que puedan angustiarles.

Organizar un horario diario, lo más parecido posible al horario habitual de la escuela, así vuestros hijos/as no perderán los hábitos de estudio y trabajo. Es aconsejable que este horario lo elaboréis junto con los niños/as para que se sientan más implicados. Tanto en páginas web como en redes sociales podréis encontrar numerosos modelos de horarios que os pueden servir.



Se tienen que seguir respetando las rutinas y normas básicas de higiene que ya se llevaban a cabo, como por ejemplo: levantarse a la misma hora todos los días, cambiar el pijama por ropa de calle, etc. Este hecho contribuirá a que nos sintamos más animados y nos dará tranquilidad a toda la familia. Aprovechamos para reforzar estos hábitos tan importantes (sobre todo, lavarse las manos!).

En el horario o en la rutina diaria se tiene que dedicar un tiempo para organizar y limpiar casa en familia. Este hecho os puede ayudar a todos a asumir responsabilidades y, además, ver la casa en orden os dará paz y tranquilidad.



Se debe pensar también en el uso de los espacios y las actividades que se hacen en cada momento, para lo cual hay que negociar entre todos esta organización. Es importante mantener la intimidad y respetar las actividades de cada miembro de la familia.

También es importante organizar entre todos y disfrutar del tiempo de ocio. Podéis hacer un listado de actividades: pintar, dibujar, escuchar música, hacer manualidades, montar puzzles, jugar a juegos de mesa, hacer construcciones, recetas de cocina, cuidar las plantas o las mascotas, etc. Hay muchas páginas web donde podéis encontrar sugerencias.



También se pueden usar juegos y actividades de pantalla (ordenador, TV, tablet, móvil...) para aprender y pasar el tiempo de ocio. No obstante, tenéis que establecer un horario para este tipo de juegos que no sobrepase las 2 horas diarias, repartidas entre la mañana y la tarde. Es aconsejable que los niños/as estén acompañados y supervisados cuando utilizan cualquier aparato que tenga conexión a Internet.

RECOMENDACIONES



Podéis programar también un tiempo de lectura: lectura libre o dirigida, lectura por parejas o lectura para hacer tertulia. Podéis destinar un tiempo para la tertulia dialógica sobre algún libro de la literatura clásica universal, adaptado a vuestros hijos/as: todos tenéis que leer el mismo capítulo o páginas del libro, elegir la frase o el párrafo que más os haya gustado y después comentarlo y poner en común las ideas, vivencias o recuerdos que os han surgido con su lectura.

Recordad que el ejercicio físico también es fundamental, organizad ejercicios y juegos con ellos. Podéis jugar a juegos populares u otros, como por ejemplo: “el escondite”, “un dos tres, pollito inglés”, “la rayuela”, “raspall en el pasillo”, “el zapatero”, etc. Hay también muchas páginas web y programas en la TV que os ayudarán.



Se tiene que seguir una dieta adecuada. Podéis elaborar entre todos un menú saludable y ayudarlos a entender porque es importante no ingerir alimentos procesados o con mucha grasa o azúcar. Evitad alimentos como los refrescos, bebidas y zumos prefabricados o pastelería industrial. El exceso de azúcar puede aumentar el nerviosismo de los más pequeños. Podemos aprovechar para enseñarlos a realizar recetas saludables como zumos/batidos con frutas naturales, ensaladas, etc.

Si tenéis hijos o hijas con alguna necesidad especial o dolencia crónica, es muy importante continuar con los tratamientos y orientaciones que os hayan dado los especialistas. Tened en cuenta que ellos/as notarán más el cambio de rutinas y tenéis que procurar minimizar los efectos de este cambio.



Es normal que, en una situación de convivencia continua como la que estamos viviendo, aparezcan conflictos entre los miembros de la familia. No os preocupéis. No podemos tener control sobre todo, no puede salir todo perfecto ni todos somos perfectos! Cuando aparezca un problema o discusión lo primero que procuraremos es respirar a fondo y distanciarnos si estáis muy alterados/as. Cuando os tranquilicéis, intentad resolver el problema utilizando el diálogo: hablar del problema entre todos los implicados y escuchar todas las opiniones, considerar todas las posibilidades y alternativas de solución e intentar llegar a una solución consensuada entre todos.

Recordad que esta situación tarde o pronto pasará y que es muy importante que la enfrentemos con una buena actitud para salir reforzados de esta experiencia. Tenéis que saber que vosotros y vuestros hijos/as estáis haciendo un gran esfuerzo, y sois también los héroes que vencerán esta “pandemia”. No tenemos que olvidarnos de tener siempre una sonrisa, buen humor, y también darnos pequeños premios (un baño relajante, escuchar música, una buena peli, una cena “especial” en pareja...), porque os lo merecéis!



LINKS A PÁGINAS WEB DE INTERÉS

- <https://m.kidshealth.org/HospitalSantJoandeDeu/es/parents#catfeelings-esp> (página sobre problemas infantiles)
- <https://enmarchaconlastic.educarex.es/> (web con 22 bancos de recursos digitales)
- <https://www.wdl.org/es/> (acceso a la Biblioteca Digital Mundial de la UNESCO)
- <https://escolavalenciana.org/escolaacasa/> (actividades en valenciano)
- http://www.infocop.es/view_article.asp?id=8629&cat=50# (Cuento sobre coronavirus/Como explicar a los niños el coronavirus)
- http://www.arasaac.org/zona_descargas/materiales/2293/Coronavirus_Explicacion_medidas_y_calendario.pptx (material gráfico explicativo sobre el coronavirus)
- <https://www.rtve.es/educlan/> (herramienta educativa durante el cierre preventivo de los colegios)
- http://www.ceice.gva.es/va/inicio/area_de_prensa/not_detalle_area_prensa?id=852239 (Plan Mulan de la Conselleria d'Educació)

QUÉDATEENCASA

TODOIRÁBIEN

NURIA MEDES CLERIES

MªJOSÉ MONTAÑÉS NAVARRO