

Queridas familias:

Soy Marta Collado, orientadora educativa del CEIP Lloma Llarga. Me pongo en contacto con vosotros/as por dos principales motivos:

En primer lugar, ponerme a vuestra disposición. Son momentos complicados, y es posible que os surjan dudas o preocupaciones, sobre las que os podemos ofrecer orientaciones, acompañamiento y/o apoyo especializado.

- Podéis comentar vuestras dudas con los tutores y tutoras y, en caso necesario serán ellos/as quienes me harán llegar la información.
- O bien, para poder atender vuestras consultas hemos creado una cuenta de correo, a través de la cual podéis poneros en contacto conmigo: [orientacionllomallarga@gmail.com](mailto:orientacionllomallarga@gmail.com)
- Como sabéis, desarrollo mi trabajo de forma estrecha y colaborativa con mis compañeras las maestras de Audición y Lenguaje y Pedagogía Terapéutica (Cristina Antón – AL, Yolanda Martínez y Sandra Varvaró – PT). Si necesitáis contactar directamente con ellas podéis hacerlo en la siguiente dirección: [deceipllomallarga@gmail.com](mailto:deceipllomallarga@gmail.com)

En segundo lugar, comentaros que, dado que son muchas las informaciones y documentos que nos llegan estos días, resulta inabarcable que leamos todo, por lo que me he permitido hacer una selección de algunos materiales que, a mi juicio, pueden ser de ayuda en estos momentos:

- El primero ha sido elaborado por una compañera, orientadora del SPE V13. Son unas sencillas pautas y orientaciones.
- A continuación, he incluido algunas infografías, que espero os sean de utilidad.
- Y también me gustaría recomendaros la guía para familias, que ha elaborado la Consellería de Educación en colaboración con el Colegio Oficial de Psicología.
  - Versión en castellano:  
[https://www.gva.es/contenidos/publicados/multimedia/prensa/20200326/doc/Guia\\_Par\\_a\\_Familias\\_Cas.pdf](https://www.gva.es/contenidos/publicados/multimedia/prensa/20200326/doc/Guia_Par_a_Familias_Cas.pdf)
  - Versión en valenciano:  
[https://www.gva.es/contenidos/publicados/multimedia/prensa/20200326/doc/Guia\\_per\\_a\\_families\\_Val.pdf](https://www.gva.es/contenidos/publicados/multimedia/prensa/20200326/doc/Guia_per_a_families_Val.pdf)

Por último, transmitir os todo mi afecto y mucho ánimo en estos días tan difíciles. Recordar que quedo a vuestra disposición para cualquier ayuda que os pueda ofrecer.

Me despido atentamente, un saludo,

En Paterna, 31 de marzo de 2020.

Marta Collado, orientadora educativa SPE V13 Burjassot.

Estimadas familias,

Soy Amparo Pérez Roig, orientadora educativa del CEIP Torre de Paterna. Dada la difícil situación que estamos atravesando quiero brindaros mi ayuda y ofreceros algunas orientaciones por si os pueden ser útiles para llevar mejor estos días de cuarentena.

La aparición del virus COVID-19 nos ha cambiado la vida de improvisto. Esta situación nos hace tener que quedarnos en casa más tiempo del que ninguno estamos acostumbrados, nos obliga a parar, a ser familia y a revalorar nuestras necesidades y prioridades. Sé que es un desafío para todos y para todas. Siendo consciente de que cada familia y que los niños son muy diferentes entre sí os ofrezco algunas ideas generales que por supuesto deben adaptarse a la situación particular que esté viviendo cada niño/a y su familia:



Trasmitamos a nuestros hijos/as calma, confianza y seguridad. Vuestra calma será la calma de ellos. Si queréis que lleven la situación con calma, es necesario que los adultos estemos tranquilos y les hagamos sentir seguros. Recordad que desde la neurociencia se ha demostrado que las emociones se contagian.



Es muy importante el autocuidado. Debemos dedicarnos un tiempo para desconectar. Busca un tiempo para ti y haz aquello que te haga recargar las pilas, lee, escucha música, haz ejercicio, etc. Los adultos necesitamos estar bien para poder atender a nuestros hijos en las mejores condiciones.



Planifica en familia las rutinas diarias. Las rutinas les permiten saber lo que va a ocurrir y les ayuda a estar más tranquilos/as. Os animo a que elaboréis junto a vuestro hijo/a una agenda visual con las actividades que se van a realizar (en función de la edad podéis utilizar pictogramas, fotos, dibujos, etc.). Es fundamental dejar espacios donde el niño/a pueda elegir lo que le apetece hacer e intercalar actividades más atractivas con otras que le requieran un poco más de esfuerzo. Os adjunto al final del documento un ejemplo de agenda de rutinas para los niños más pequeños.



Implica a los niños/as en las tareas de la casa. Incorpora estas tareas dentro de la agenda diaria. Hazlos sentirse útiles y responsables de algunas de ellas. Valora el esfuerzo, no sólo el resultado de las tareas realizadas.

- 💖 Podéis realizar un menú semanal con ellos. Preparad juntos alguna comida, que lean las recetas (bizcochos, galletas, etc.), que la escriban, etc. Importante planificar una dieta lo más variada y nutritiva posible durante todo este tiempo.
- 💖 Asegurar una rutina adecuada de sueño para que los niños/as descansen el tiempo necesario (según la OMS los niños de 3-12 años deberían dormir entre 10 y 12 horas cada día.).
- 💖 Es necesario realizar diariamente ejercicio físico para ayudarles a regular su equilibrio emocional y descansar mejor. Comprender que los niños necesitan moverse. Buscar algún espacio en el que puedan realizar ejercicios, bailar, saltar, hacer piruetas, etc.
- 💖 Os animo a que habilitéis un lugar o un objeto donde poder poner mensajes o dibujos sobre cómo nos sentimos, frases de ánimo, agradecimientos, cumplidos, ideas para llevar a cabo, etc. Todos podréis leerlo en cualquier momento del día o el día que establezcáis en vuestra tabla de rutinas.
- 💖 Podéis hacer un diario de estos días. Cada día pueden dibujar, realizar alguna composición con diferentes materiales y/o escribir lo que más les ha gustado del día. Podéis aprovechar esta actividad también para hablar de las emociones, aquello que les ha puesto triste en el día, si algo les ha dado miedo, qué les ha hecho feliz, etc. Pueden recoger sus producciones en un cuadernillo, en hojas en blanco que luego graparán o en una caja y, si lo desean, podrán compartirlo con los compañeros cuando vuelven a clase. Es importante que respetemos la privacidad de este diario fundamentalmente con los niños/as más mayores si así lo desean. Recordad que lo importante es que expresen sus emociones ya sea a través de la palabra, a través del arte, con la escritura, la música, etc.
- 💖 Aumenta tu tolerancia. Durante estos días puede que tanto los adultos como los niños/as tengáis las emociones a flor de piel. Os animo a elaborar unas normas de convivencia donde participen vuestros/as hijos/as. Redactar las normas en positivo por ejemplo: cuidar de los demás, decir lo que me molesta de forma amable, cuidar de las cosas, cuidar nuestra higiene, etc.. Cuando ocurra algo que no es correcto, discusiones, desafíos, desobediencias, peleas, etc. pedirles que os digan soluciones para evitar estas situaciones. Tenemos que hacerles responsables de sus conductas. Seguro que os sorprenderán.

💖 ¿Cómo gestionar los enfados? Os adjunto al final de estas hojas una infografía elaborada por Elena Manrique Orientadora del Colegio Bérriz Las Rozas que resume muy bien cómo gestionar el enfado. ¡Gracias Elena!

💖 Os recomiendo crear un espacio de la calma en casa. En ese rincón pueden haber cojines, música, pelotas de goma, o cualquier otro objeto o material que os ayude a calmaros tanto a los adultos como a los niños/as. Podéis usarlo para resolver conflictos, para buscar soluciones, tranquilidad, para estar a solas, hacer yoga o ejercicios de relajación, etc. Os ánimo a que entre todos le pongáis un nombre a este lugar y sirváis de ejemplo a los niños/as acudiendo al espacio cuando como adultos lo necesitéis.

💖 Si os es posible, os recomiendo que los niños/as sigan manteniendo contacto a través de llamadas telefónicas o recursos digitales con los familiares más cercanos así como sus compañeros/as de clase.

💖 Evitar, siempre que os sea posible, que los niños/as estén todo el día conectados a las máquinas, tablets, móviles o televisión. Por la mañana los niños/as tienen más energía por lo que os recomiendo realizar durante esta franja horaria tareas escolares o actividades más interactivas. Por la tarde es cuando pueden estar más cansados y aburridos, podéis destinar la sesión de pantallas establecida en vuestra agenda por la tarde.

💖 Os animo a que dediquéis este tiempo a escuchar a vuestros hijos/as, a daros mucho afecto, a jugar, a escuchar música, a desarrollar la creatividad a través de las manualidades, a realizar experimentos, compartir experiencias y a divertirlos en familia. Planificar planes especiales a lo largo de la semana para motivar e ilusionar a los niños/as tales como preparar una pizza, ver una peli, hacer un teatro, etc. e incorporar estos planes en vuestra agenda familiar de rutinas y actividades.

💖 Evitar ver las noticias con los niños/as. Se muestran imágenes y palabras que pueden tener un impacto psicológico en los niños/as. Los adultos debemos estar informados pero debemos hacerlo en momentos y lugares donde los niños/as no estén presentes.

💖 Y por último: POR FAVOR, NO DEJÉIS DE SONREIR Y HACED QUE VUESTROS HIJOS/AS SONRÍAN. Cread un club de chistes, ver películas o programas que os diviertan, jugad a haceros guerras de cosquillas, inventaros juegos y experiencias divertidas, etc. Sin duda, mantener un estado de ánimo positivo reforzará el sistema inmunológico de vuestros hijos/as.



Familias, un fuerte abrazo.

Ánimo y sacad toda vuestra fortaleza para hacer esta experiencia más llevadera y convertirla en una oportunidad de crecimiento y desarrollo personal tanto para vosotros/as como para vuestros hijos/as.

**Yo también me quedo en casa.**

**Juntos lo lograremos.**

**Todo pasará.**



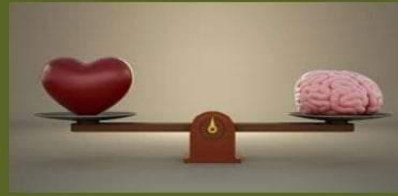
## EJEMPLO AGENDA RUTINAS DIARIAS PARA NIÑOS PEQUEÑOS

Es necesario adaptar estas rutinas a las necesidades de las diferentes edades y de las familias. Recordad poner imágenes visuales/dibujos para los niños más pequeños y os animo a poner nombres divertidos y creativos a las rutinas.

	<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>
<b>9:00-10:00</b>	Desayuno Aseo Hacer la cama	Desayuno Aseo Hacer la cama
<b>10:00-12:00</b>	Tareas del cole	Tareas del cole
<b>12:00-13:00</b>	¡A moverse! <i>(Jugar, bailar, yoga, estiramientos, etc.)</i>	¡A moverse! <i>(Jugar, bailar, yoga, estiramientos, etc.)</i>
<b>13:00-15:00</b>	Preparamos la comida Ponemos la mesa Recogemos la comida Nos lavamos los dientes	Preparamos la comida Ponemos la mesa Recogemos la comida Nos lavamos los dientes
<b>15:00-16:00</b>	Descanso <i>(Siesta, dibujos, sesión de pantallas, juego libre, etc.)</i>	Descanso <i>(Siesta, dibujos, sesión de pantallas, juego libre, etc.)</i>
<b>16:00-17:00</b>	Lectura Mi diario	Lectura Mi diario
<b>17:00-18:00</b>	Merienda Tiempo para mí <i>(Manualidades, escuchar música, jugar, etc.)</i>	Merienda Tiempo para mí <i>(Manualidades, escuchar música, jugar, etc.)</i>
<b>18:00-19:00</b>	Juegos en familia	Taller de cocina ¡Preparamos una pizza!
<b>19:00-20:00</b>	Baño especial relajante	Baño
<b>20:00-21:00</b>	Preparamos la cena Ponemos la mesa Recogemos la cena	Preparamos la cena Ponemos la mesa Recogemos la cena
<b>21:00</b>	Lavamos los dientes, cuento y a la cama.	Lavamos los dientes, cuento y a la cama.



## PAUTAS PARA GESTIONAR EL ENFADO Y REFORZAR EL VÍNCULO.



Estos días los nervios están a flor de piel.  
Esperamos que estas pautas os ayuden.

### DEBES SABER...

Los adultos conocemos las estrategias de gestión del enfado. Somos capaces de autocontrolarnos, no siendo el caso de los niños. Ellos no están preparados neurológicamente para identificar lo que les pasa (si son menores de 3), ni de gestionar sus emociones (a partir de 3).

Las rabietas son una expresión inapropiada de una emoción de enfado o frustración. Los adultos, a veces lo expresamos con palabras; a los niños se les suele "hacer bola" y "disparan". No quieren hacernos daño, únicamente no saben cómo expresar lo que les pasa.

### ¿QUÉ NECESITAN EN ESOS MOMENTOS?



#### VALIDAR LA EMOCIÓN

Verbalizar la emoción del otro, es neurológicamente "un calmante".

"Estás enfadado" (si no sabe reconocer su emoción. Suele ser hasta de los 3/4)

"¿Estás enfadado?" (si sabe reconocer ya su emoción. Suele ser a partir de los 3/4).

NO LE DIGAS: "NO TE ENFADES".

PERMÍTELE ESTAR ENFADADO. ES UNA EMOCIÓN COMO OTRA CUALQUIERA, NO VA CONTRA TÍ, NO SABE COMO HACERLO.



#### CALMA.

Muchas veces, con sus gritos y pataleos, nos "destapamos", saltamos, y nos enfadamos también. Aquí es donde entra en juego nuestro papel fundamental: TRANSMITIR CALMA. Por ello te invito a repetir en silencio y para ti, como una voz interna que diga: "el enfado es suyo, no mío" "no sabe gestionar" "necesita mi calma". Es el momento de RESPIRAR HONDO. ERES SU EJEMPLO DE AUTOCONTROL. Pregúntale ¿QUÉ NECESITAS?

### BUSCA EL ORIGEN DEL ENFADO.



Cuando se enfadan por cansancio, cuando se enfadan por frustración porque se les ha negado alguna petición suelen ser las más habituales.

CONECTA CON SU NECESIDAD. EMPATIZA.

MUÉSTRALE QUE ESTÁS DE SU LADO. AGÁCHATE, PONTE A SU ALTURA. MÍRALE A LOS OJOS. Y dílo en voz alta. "Veo que estás enfadado porque... que te parece si....".



### NO RAZONAR CON EL NIÑO HASTA QUE NO SE HAYA CALMADO.

El cerebro racional en esos momentos está "destapado" "secuestrado" y no está preparado para razonar y tomar el control. ESPERAR QUE SE CALME.

Vigilar SIEMPRE que no se haga daño a él/ella mismo u otra persona. Expresarle que estamos cerca siempre que nos necesite: "cuando te calmes, estaré esperándote en...". Hay niños que necesitan mucho tiempo para calmarse conviene esperar y respetar que quiera estar solo. Cuanto más pequeño, más presencia nuestra. Niños menores de 3: la distracción y hacer que se centre en otra cosa. CUANDO ESTÉIS CALMADOS RETOMAD LA CONVERSACIÓN SIN REPROCHES, ENFOCANDO EN SOLUCIONES PARA UNA PRÓXIMA VEZ. SIEMPRE ENFOCADOS EN APRENDER.

REALIZADO POR ELENA MANRIQUE

# • BIENESTAR PSICOLÓGICO EN NIÑOS DURANTE EL AISLAMIENTO.



## DEPARTAMENTO DE SALUD MENTAL



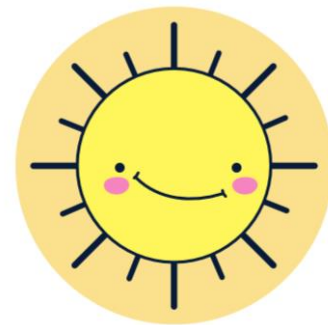
### DA CONTINUIDAD A SUS RUTINAS

Dedica tiempo al juego, a las tareas escolares, al ejercicio (yoga, subir escaleras, bailar...) y al descanso y cuidado (masajes, meditaciones, música, leer cuentos o libros...). ¡Si es en familia mejor, más divertido!



### DOSIFÍCALES LA INFORMACIÓN

Adapta la explicación a su edad. Evita la sobreinformación que pueda ocasionar malestar y preocupación. Recuérdale a diario que gracias a que está en casa hay mucha menos gente poniéndose malita ¡Que sea consciente de su importante labor!.



### CUIDA SUS EMOCIONES

Mantén un clima de calma, cariño y seguridad. Pregúntale cómo se siente, escúchale y sé comprensivo. Las actividades que estimulan la creatividad pueden ayudarle a canalizar sus emociones: dibujar, pintar, plastilina...



### MANTÉN EL CONTACTO

Puede ser tranquilizador para ellos realizar videollamadas con familiares que no estén presentes en este momento (abuelos, tios, primos...). También podéis organizar llamadas con sus amigos para que no se sientan solos.



### AUTOCUIDADO

En estas situaciones, es frecuente que los enfados y rabietas de los niños se hagan más difíciles de controlar. Es la primera vez que te encuentras ante una situación como esta, así que sé indulgente contigo mismo/a si en algún momento crees que no manejas la situación tan bien como te gustaría.



### ¡SUPERPODERES PARA PROTEGERNOS!

Convierte las medidas de prevención en un juego: por ejemplo, lávate las manos con jabón ¡mientras cantáis su canción favorita!.



# • BIENESTAR PSICOLÓGICO DURANTE EL AISLAMIENTO •



## DEPARTAMENTO DE SALUD MENTAL



### DOSIFICA LA INFORMACIÓN

Busca fuentes oficiales y fiables.  
Evita **SOBREINFORMARTE**: consulta un máximo de dos veces al día las actualizaciones.  
¡Que el COVID-19 no sea el único tema de conversación!



### NORMALIZA LO QUE SIENTES

Reacciones emocionales habituales: frustración y aburrimiento, ansiedad, preocupación, sensación de soledad, irritabilidad, ánimo bajo.  
Otros efectos posibles: cambios de apetito, alteraciones de sueño, dificultad para concentrarse.



### CÓMO ABORDAR TUS EMOCIONES

Date un tiempo para comprender tus emociones y aceptarlas.  
Comparte lo que te preocupa con tus personas cercanas.  
Usa técnicas que te funcionen: relajación, meditación, distracción...  
(\*) Si lo necesitas, consulta a un profesional.



### MANTENTE CONECTADO

Seguir en contacto con amigos y familia a través de mensajes, llamadas, videoconferencias... te ayudará a sentirte acompañado y te puede aportar tranquilidad.



### GESTIONA TU ACTIVIDAD

Mantén tus rutinas habituales (sueño, alimentación y ejercicio físico regular).  
Planifica actividades (leer, bailar, juegos de mesa...) para estar activo, te sentirás mejor y puede ser divertido.



### DALE UN SENTIDO

Recuerda que la situación es **temporal**.  
La solución llegará con el esfuerzo de todos.  
Los momentos de dificultad pueden ser una oportunidad de crecimiento.