



COLEGIO DIOCESANO SANTA CLARA
DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN

Queridas familias:

Confío en que todos os encontréis bien, aunque seguramente la mayoría empezamos a tener casos más o menos cercanos de personas afectadas por esta situación tan difícil e inesperada.

Si bien todos hemos recibido muchas recomendaciones a nivel social, y desde el colegio los profesores están pendientes del ritmo académico de los alumnos y de su situación, nos preocupa también cómo estáis viviendo las familias este tiempo a nivel emocional.

Desde el centro somos conscientes de las tensiones y dificultades que, sin duda, en muchas casas puede estar generando esta situación. Por ello, hemos elaborado una serie de reflexiones por si os pueden ayudar a que este tiempo de confinamiento sea menos dañino e incluso provechoso en algunos aspectos:

- ∂ **Horarios y rutinas sí**, pero que sean viables, con tranquilidad y cierta flexibilidad. Quizá no tengamos tanto tiempo como en un principio nos parecía. Sí, es conveniente ordenarlo de otra manera más ajustada a la realidad actual, pero no os agobies si los niños se aburren a ratos, muchas veces de aquí surge la creatividad. Haciendo los ajustes necesarios, el hecho de conservar horarios de aseo e higiene, alimentación, sueño y hábito de trabajo, evitará un desajuste mayor y nos mantendrá equilibrados para cuando debamos incorporarnos nuevamente a nuestras actividades regulares.
- ∂ Posibilidad de **cambios de humor** en vuestros hijos, según el día o labilidad emocional. **"Permíteselo"**:
 - Pregúntale qué sabe exactamente de todo lo que está pasando, qué información tiene, posibles dudas o temores relacionados con el virus, así como información errónea que ha escuchado o malinterpretado. Oye unas cosas, ve otras... pero puede que no sepamos realmente cómo está interpretando lo que ocurre. Aclárale todas las dudas que pueda tener, de manera sencilla y transmitiéndole calma y seguridad en todo momento.
 - Infórmale correctamente:
 - Utiliza un lenguaje adaptado a su edad y a sus conocimientos. Seguramente te habrán llegado variedad de vídeos y materiales.
 - Habla con frecuencia sobre el tema pero sin saturarles con demasiada información. Normalizar que se hable sobre ello sin que sea un tema tabú.
 - Promover espacios de encuentro para la comunicación con ellos, donde se sientan cómodos para expresar, escuchar y preguntar. Ser honestos y evitar largas explicaciones.
 - Evitar hacer referencia a las personas que están muy enfermas o han fallecido.
 - Si no tenemos todas las respuestas, ser sinceros, quizás podamos buscar respuestas juntos.

- “Esto pasará”, “ganaremos al virus entre todos”... y “volveremos a ver a los abuelos, primos, amigos, profe... ir al parque, colegio, pueblo, playa”... Pensad que el concepto espacio-tiempo de los más pequeños no es el mismo que el de los mayores, e incluso el nuestro.
- Rabietas, enfados, miedos, rebeldía... pueden estar más presentes en estos días. Es su manera de expresar la frustración o incomodidad que sienten ante determinadas situaciones. Intenta tener paciencia y, sobre todo, ofrecer alternativas que puedan devolverles a la calma.
- Anímale a que exprese cómo se siente. Ayúdale, seguramente su vocabulario emocional no sea amplio aún y no sepa muy bien cómo hacerlo. Dibujar, escribir, trabajar con cuentos con los más pequeños... son herramientas útiles; elígelas en función de sus características personales y edad.
- Algunas ideas:
 - Conversar sobre su sentir, qué cosas generan miedo y confusión. Preguntar a los pequeños, por ejemplo, en qué parte del cuerpo lo sienten para ayudarles a su identificación: “¿Hasta dónde estás de triste, contento, nervioso, con miedo...? ¿Hasta las rodillas, hasta la cintura, hasta la cabeza...?”
 - Darle color y forma a las emociones, a través del cuento “El Monstruo de los colores para COVID”. La mayoría de nuestros niños ya conocen al Monstruo y les ayudará ver cómo se siente él ante el COVID-19.
 - Libros como “Emocionario” o “Amar”, editados por Palabras Aladas, os ayudarán a trabajar emociones y valores tan necesarios para afrontar esta situación.
 - “Cuentos para sentir, I y II”. Begoña Ibarrola. Editorial: SM. Para primaria.
 - Elaborar en casa un espacio o rincón de la calma, donde puedan estar para volver a su paz, cuando se sientan preocupados, con miedos o confundidos. Allí pueden tener: cuentos, botellas de la calma, plastilina, burbujas...
- Entablar conversaciones asertivas, dirigidas en positivo, validando y escuchando sus necesidades y argumentos. En este periodo serán muchas las oportunidades que se generen para practicar la asertividad: exponer mi opinión de manera que no hiera la sensibilidad del otro. Actuación entre la pasividad y la agresividad. Intentad aprovecharlas.
- Ofrecerles mucha contención emocional a través de besos, abrazos, caricias y mucha presencia. Es lo que más necesitan en estos momentos, pequeños y mayores. En casa, si no hay circunstancias que lo impidan, hay que seguir haciéndolo. Seguridad y afecto son muy necesarios.

∂ También **los adultos** pasamos por **cambios emocionales**. “Permítetelo”:

- Las situaciones familiares de cada uno pueden estar tranquilas o por el contrario ser muy complicadas: problemas laborales, enfermedad cercana o propia, problemas de convivencia, dificultades para la organización diaria... Cuida y vigila tus pensamientos y emociones a priori para poder controlar mejor tus reacciones. Lo más importante es mantener la calma y saber manejar el estrés.
- Si te encuentras emocionalmente abatido puedes explicarles a tus hijos qué te ocurre, de una manera apropiada a su edad. Si la tristeza o angustia se hace excesiva procura que no te vean siempre así. Dales también otra imagen positiva.

- Este es un tiempo fuerte que nos invita a cultivar y afianzar especialmente las virtudes: templanza, fortaleza, prudencia, esperanza... Prácticalas.

∂ **Cuidad la relación con el resto de la familia:** abuelos, primos, tíos... **y amigos.** Educar en preocuparnos por los demás. Que se comuniquen con ellos con frecuencia: Whatsapp, videoconferencia para charlar, jugar online, deberes con sus compañeros...

∂ **Lo positivo** de esta situación es el tiempo que, aunque sea de manera forzosa, pasamos mucho **tiempo juntos.** Es un tiempo para reencontrarnos y vivir un poco más despacio, algo tan necesario y escaso habitualmente. Vuestros hijos estarán encantados de jugar, colaborar (y pelear) con sus hermanos y sobre todo con vosotros, los padres. Aprovechad esta situación para pasar más tiempo de disfrute y ocio en familia; buscad momentos para divertirlos y reír:

- Comed y cenad juntos sin tele. ¡Hablad y escuchadles!
- Haced algo juntos: ver series, manualidades, pintar, jugar a juegos de mesa, bailar, hacer gimnasia...cualquier cosa divertida. Esto provoca sensación de bienestar, tranquilidad y seguridad.
- Salid al balcón a aplaudir con ellos para conectar con los demás, trabajar el sentimiento de acción común, de responsabilidad, solidaridad y cercanía con el resto del mundo. Hacemos lo que debemos y lo que podemos, no estamos solos.

∂ **Respetad el espacio** del otro y su tiempo personal. A veces necesitaremos "aislarnos" un rato.

∂ Aprovechad para fomentar y **afianzar la autonomía** de los hijos. ¡No retrocedáis en lo que ya habían conseguido! Este es el primer paso para conseguir una buena autoestima y confianza en sí mismo.

∂ No olvidéis seguir poniendo **normas y límites**, pero con paciencia y cierta flexibilidad.

∂ Y, sobre todo, **rezad con ellos** o recordadles que lo hagan, enseñándoles que el Señor puede llenar nuestro corazón y poner sosiego y esperanza en nosotros.

Si alguno necesita contactar conmigo en este tiempo, no dudéis en hacerlo. Aquí os dejo mi correo: orientacion@santaclaraocaniao365.educamos.com

¡Desde el Departamento de Orientación os mandamos un virtual y cariñoso abrazo, y mucho ánimo!

Remedios Megía Pérez
Orientadora de Infantil, Primaria y Secundaria