

CEIP PLURILINGÜE VÍCTOR
LÓPEZ SEOANE
CURSO 2020/2021

**PLAN
DE
ACOLLIDA**

ÍNDICE

1.- Introducción

2.- Obxectivos do Plan de Acollida

3.- Novas Normas de Organización e Funcionamento

4.- Actuacións de prevención, hixiene e protección

5.- Accións formativas para a mellora da competencia dixital do alumnado necesaria para o seu desenvolvemento na modalidade de ensino presencial ou de ser o caso non presencial.

6.- Atención aos aspectos emocionais e sociais, mediante a realización de actividades grupais de acollida e cohesión.

- terminoloxía a ter en conta

- Anexos:

- Kitbull, compañeiro canino

- Un e = ao grupo completo

- Que sentín

- A niña vida mudou.

Data de aprobación polo Claustro e Consello Escolar :

14/09/2020

1. INTRODUCCIÓN:

Este documento está elaborado en base ás Instrucións do 30 de xullo 2020, da Dirección Xeral de Educación, Formación Profesional e Innovación Educativa , en relación ás medidas educativas que se deben adoptar no curso 2020/2021, nos centros docentes da Comunidade Autónoma de Galicia nos que se imparten as ensinanzas de educación infantil, da educación primaria, da educación secundaria obrigatoria e do bacharelato. Estas instrucións teñen por obxecto determinar, para o curso académico 2020/2021, aspectos organizativos e medidas educativas necesarias para o desenvolvemento nos centros docentes da Comunidade Autónoma de Galicia, das ensinanzas establecidas ao abeiro da Lei orgánica 2/200,, do 3 de maio, de educación, na redacción dada pola Lei 8/2013, do 9 de decembro, para a mellora da calidade educativa. Co fin de facilitar a incorporación do alumnado afectado pola suspensión da actividade lectiva presencial durante o curso 2019/2020.

O equipo directivo elaborará un Programa de acollda que será presentado ao Consello Escolar do centro e que se desenvolvera nas dúas primeiras semanas do curso, coa organización de actividades globalizadas que informen, alomenos, dos seguintes aspectos:

- Novas normas de organización e funcionamento do centro.
- Actuacións de prevención, hixiene e protección
- Accións formativas para a mellora da competencia dixital do alumnado necesaria para o seu desenvolvemento na modalidade de ensino presencial ou, de ser o caso, non presencial.
- Atención aos aspectos emocionais e sociais mediante a realización de actividades grupais de acollda e cohesión.

A situación da pandemia da Covid-19 e o confinamiento do pasado curso alterou en grande medida a vida diaria dos nosos alumnos e familias. Interrompeuse a súa vida cotidiá ao deixar de asistir á escola, na maioría dos casos os seus proxenitores deixaron de acudir a ós seus centros de traballo tendo que realizar esas tarefas dende os seus fogares, atendendo tamén á educación a distancia dos seus fillos. Noutros casos, incluso se viron en situacións de desemprego. Pero ademais, tamén se viu interrompido o contacto físico cos familiares e amigos, tiveron que adaptarse ás novas tecnoloxías no referente á educación non presencial. A todo isto, engádese o feito de que, posiblemente, moitos escoitaron comentarios ou viron na televisión noticias referentes á enfermidade e incluso, nalgúns casos, perderon algún

familiar por causa do virus.

Conscientes das repercusións que estas situación vividas poidan ter no noso alumnado, presentamos este Programa de Acollida para tratar de dar resposta ás diferentes situacións emocionais dos nosos alumnos e as súas familias e facilitar la adaptación da volta á escola da mellor maneira posible.

2. OBXECTIVOS DO PLAN DE ACOLLIDA PO LA PANDEMIA DA COVID-19:

- Acoller aos alumnos e ás familias tendo en conta as diferentes situacións emocionais vividas.
- Axudar aos alumnos e alumnas a xestionar ás súas emocións mediante un programa de xestión socioemocional.
- Fomentar plans de actuación basados no diálogo.
- Incorporar cambios metodolóxicos no proceso de enseñanza-aprendizaxe.
- Atención e seguimento individualizado dos alumnos e alumnas que o precisen, en especial o alumnado de necesidades específicas de apoio educativo (NEAE)
- Seguir cos protocolos establecidos polas administracións educativas e sanitarias da Xunta de Galicia.
- Incorporar actividades relacionadas coas necesidades de acompañamento, apoio e reforzo de contidos curriculares derivados da situación creada.
- Realización de accións por parte de toda a comunidade educativa, relacionadas coas repercusións e efectos emocionais negativos que se poideran derivar da situación vivida durante o confinamiento e na nova normalidade.

3. NOVAS NORMAS DE ORGANIZACIÓN E FUNCIONAMENTO DO CENTRO

O Plan de adaptación á situación COVID19 implica unha serie de cambios e modificación temporais nas NOF.

➤ **CRITERIOS XERAIS DE ENTRADAS E SAIDAS**

<ul style="list-style-type: none"> • Non se permite a entrada dos proxenitores no centro educativo. • Na entrada e saída da aula e nos momentos de retorno do recreo o profesorado velará pola orde dos movementos e fluxos do alumnado. • O equipo directivo determinará a saída por colectivos con distancias horarias, sempre que sexa posible. • O profesorado da última hora lectiva previa á saída velará porque o material estea recollido e desinfectado polo alumnado. • O profesorado evitará a formación de agrupacións de alumnado no recinto e/ou na vía pública fóra do recinto escolar. • Establecense, e detallasen a continuación as diferentes entradas para o alumnado das diferentes etapas educativas. O alumnado que non entre co seu grupo a hora establecida, deberá esperar ata as 09:15 para acceder a súa aula. 		
ENTRADAS ALUMNADO TRANSPORTADO (Buses aparcados dentro do centro)		
<i>CURSO</i>	<i>HORA</i>	<i>ESPAZO ASIGNADO</i>
EI+EP	08:40	O profesorado de garda custodiará ao alumnado no pavillón
ENTRADAS ALUMNADO EP		
<i>CURSO</i>	<i>HORA</i>	<i>ESPAZO ASIGNADO</i>
Alumnado de 1º a 6º de EP	08:50 09:05	Acceden polo portalón procurando manter a distancia de seguridade para as respectivas aulas, onde estarán custodiados polo profesorado da primeira sesión. Cada grupo de alumnos/as entrarán ao edificio escolar seguindo unhas pintadas no chan cunha cor que se lle asigna ao grupo.
ENTRADAS ALUMNADO EI		
<i>CURSO</i>	<i>HORA</i>	<i>ESPAZO ASIGNADO</i>
5º e 6º EI	09:05 09:10	Acceden polo portalón procurando manter a distancia de seguridade, no porche de entrada estará a titora para subir a aula. Cada grupo de alumnos/as entrarán ao edificio escolar seguindo unhas pintadas no chan cunha cor que se lle asigna a cada grupo.
4º EI	09:10	-Durante o mes de setembro, período de adaptación, terán un horario diferenciado en tres quendas. -Acceden ao recinto escolar acompañado dun adulto con máscara, e acceden por uno novo acceso directo dende o patio

		ás súas aulas.
SAIDAS ALUMNADO AO COMEDOR		
<i>CURSO</i>	<i>HORA</i>	<i>ESPAZO ASIGNADO</i>
EI	13:15	1ª quenda no comedor
EP	14:00	2ª quenda no comedor
EP	14:45	3ª quenda no comedor
SAIDAS ALUMNADO TRANSPORTADO (Buses aparcados dentro do centro)		
		Cada Grupo según o seu horario diferenciado de saída
SAIDAS ALUMNADO EI		
<i>CURSO</i>	<i>HORA</i>	<i>ESPAZO ASIGNADO</i>
4ºEI	13:45	-Saída por un novo acceso directo dende ás súas aulas ao patio. -Recólleo un adulto familiar con máscara. -Durante o mes de setembro, período de adaptación, cun horario diferenciado en varias quendas.
5º+6ºEI	13:45	-Saída polo porche dianteiro do CEIP co profesorado da última hora. -Cada grupo de alumnos/as sairá do edificio escolar seguindo unhas pintadas no chan cunha cor que se lle asigna a cada grupo. -Recólleo un adulto familiar no portalón do centro.
SAIDAS ALUMNADO EP		
<i>CURSO</i>	<i>HORA</i>	<i>ESPAZO ASIGNADO</i>
1º+2ºEP	13:55	-Saída polo portalón seguindo unhas pintadas no chan cunha cor que se lle asigna a cada grupo. -Mantendo a distancia de seguridade, dende as respectivas aulas, custodiados polo profesorado da última sesión. -Recólleo un adulto familiar no portalón do centro.
3º+4ºEP	14:00	-Saída polo portalón seguindo unhas pintadas no chan cunha cor que se lle asigna a cada grupo. -Mantendo a distancia de seguridade, dende as respectivas aulas, custodiados polo profesorado da última sesión. -Recólleo un adulto familiar no portalón do centro.
5º+6ºEP	14:05	-Saída polo portalón do centro. -Mantendo a distancia de seguridade, dende as respectivas aulas seguindo unhas pintadas no chan cunha cor que se lle asignou.

➤ **PROFESORADO DE GARDA NAS ENTRADAS E SAÍDAS**

- Entradas:
 - 3 Mestres de garda do servizo de autobús.
 - 1 Conserxe no Portalón.

- 1 Mestre no Porche dianteiro.
- 2 Mestres no Andar 1º (un, en cada escaleira).
- 2 Mestres no Andar 2º (un, en cada escaleira).
- Cada grupo custodiado polo profesor (1) da primeira sesión.
- Saídas:
 - 3 Mestres de garda do servizo de autobús.
 - 1 Conserxe no Portalón.
 - 1 Mestre no Porche dianteiro.
 - 2 Mestres no Andar 1º (un, en cada escaleira).
 - 2 Mestres no Andar 2º (un, en cada escaleira).
 - Cada grupo custodiado polo profesor (1) da última sesión.
- Recreos:
 - 1 Mestre de garda dos servizos exteriores.
 - Cada grupo custodiado polo seu titor,ou profesorado do grupo de convivencia estable.

➤ GRUPOS ESTABLES DE CONVIVENCIA

Na etapa de **Educación Infantil e na de Educación Primaria** establecéronse grupos estables de aula, ata un máximo de 25 alumnos, que xunto ao titor/a poderán conformar **Grupos de Convivencia Estable** cuxos membros poden socializar e xogar entre si sen ter que manter a distancia interpersonal de forma estrita. Estes grupos de convivencia estable deberán evitar a interacción con outros grupos do centro educativo, limitando ao máximo o número de contactos, o que non faría necesario gardar a distancia interpersonal de 1 metro en aula.

Alumnado de Educación Infantil

- O alumnado de catro e cinco anos utilizarán a máscara de protección durante a xornada escolar.
- O alumnado de tres anos usará máscara sempre que sexa posible.
- Traerán unha máscara de reposto nunha bolsa con nome.
- Cada grupo estará identificado con diferentes cores. Cada alumno/a levará unha pulseira dunha cor diferente según o grupo de convivencia no que esté escolarizado/a.

Alumnado de Educación Primaria

- Utilizarán máscara de protección toda a xornada escolar e poderá quitala no momento da merenda.
- Traerán unha máscara de reposto nunha bolsa con nome.
- En todas as aulas retirouse o mobiliario non indispensable para ampliar o espazo.
- O alumnado de 1º ata 6º de EP estará sentado nun mesmo sentido cunha distancia física 1 metro respecto dos centros das restantes cadeiras que a rodeen con uso de máscara.
- Colocaranse en liñas mirando cara a dirección do posto do/a profesor.

➤ REXISTRO DE AUSENCIAS

A)Presenta síntomas na casa:

O alumnado, profesorado, administrativa, limpiadoras e conserxe que presente síntomas na casa, despois da realización da autoenquisa diaria:

- non acudirán ao centro.

- deberán enviar un mail o/a tior/a para xustificar a ausencia(alumnado).O resto do persoal deberá avisar á directora.
No caso de ser a PCR positiva deberase mandar mail ou chamar por teléfono ao Equipo Covid.

B)Presente síntomas no centro:
seguirase o protocolo establecido para o caso na aula de illamento Covid e despois farase o rexistro Covid.

➤ **TITORÍAS COAS FAMILIAS**

Nas reunións de titoría e nas comunicacións por outros motivos coas familias priorizarase a comunicación por teléfono ou videochamada.

- Excepcionalmente poderase solicitar previa cita titoría presencial establecendo as medidas de hixiene e distanciamento tal como se recolle no protocolo (a distancia de seguridade ou o emprego de máscara e a dispoñibilidade de produtos de limpeza de mans).
- Utilizarase como mecanismo de comunicación xeral coas familias a páxina web do centro e a plataforma de Abalar móbil.

➤ **USO DA MÁSCARA NO CENTRO**

O alumnado de EP esixirá o uso de máscaras.

- O alumnado de Educación Infantil de catro e cinco anos utilizará máscara e para o alumnado de tres anos será moi recomendable o uso de máscaras nas circulación polos espazos comúns (corredores, baños, escaleiras, etc), nas entradas e saídas ao centro, nos recreos, nas entradas e saídas do comedor escolar.
- Para o alumnado de Educación Primaria é obrigatorio usar máscara de protección durante todo o período lectivo.
- O profesorado utilizará a máscara continuamente non só pola súa función de protección senón tamén polo seu carácter exemplificante.
- No nivel de 4º de educación infantil o alumnado poderá chegar ao centro acompañado dun familiar. Os acompañantes deberán usar máscara.
- Nas titorías presenciais coas familias, o profesorado e as familias utilizarán máscara.
- Para o alumnado usuario das dúas liñas de autobús é obrigatorio o uso de máscaras.
- O alumnado con NEE recoméndase o uso das máscaras dentro e fóra da aula cando non se cumpra coa distancia mínima de seguridade. Outras fórmulas como o uso de pantallas e mamparas así como a protección colectiva, establecendo grupos de convivencia.

➤ **NORMAS PARA A REALIZACIÓN DE EVENTOS**

- Recoméndase non realizar eventos ou celebracións con grande afluencia de persoas.
- Non se celebrará festival de Nadal, magosto... e outros a nivel de gran grupo (todo o CEIP).

➤ **CAMBIO DE AULA**

- Mediante a asignación de grupos ou de horarios, a norma xeral é que o alumnado non cambiará de clase agás nos supostos excepcionais:

- Para ir a EF no pavillón e na aula de psicomotricidade.
- Asistencia ás sesións de PT e AL
- Se houbera outro grupo na nova aula; agardarase a que saia por completo o grupo anterior antes de entrar. Ventilarse a aula e o grupo entrante hixienizará pupitres ou mesas e cadeiras.

➤ BIBLIOTECA

- Non terá uso como biblioteca, debido a que este espazo foi habilitado como aula para o grupo de 4ºA de EP.

4- ACTUACIÓNS DE PREVENCIÓN, HIXIENE E FUNCIONAMENTO

➤ MEDIDAS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL

Nas aulas de EI e os dous primeiros cursos de EP:

- Utilizaranse diferentes tipos de mesas (dobles e individuais).

Nas aulas de 1º a 6º de EP:

- Colocarose os pupitres de xeito individual para que o alumnado esté sentado nun mesmo sentido cunha distancia física mínima de 1 metro.
- 1 metro de distancia respecto dos centros das restantes cadeiras que a rodeen.
- Colocarose en liña mirando cara a dirección do posto do/a profesor/a.
- Retírouse o mobiliario non indispensable
- Nos casilleiros que teñen as aulas o alumnado gardará o seu material de xeito diferenciado para evitar o contacto co resto dos compañeiros.
- Utilizaronse aulas alternativas para os cursos de desdobres: 6ºC de EI, 3º C de EP e 5º C de EP.
- Adxúntase croque xenérico para as aulas indicando a posición do profesorado

➤ ASEOS

- O alumnado empregará os aseos existentes na zona que lle corresponde á súa aula.
- Respectaranse as labores de limpeza e desinfección, polo que aqueles que estean sinalizados nese intre cun distintivo non poderán ser empregados.
- O uso dos aseos estará limitado a unha simultaneidade non superior a un terzo do seu aforo, e para controlalo haberá un sistema de “semáforo” que indicará se o baño está libre ou non.
- O alumnado deberá hixienizar as mans á saída do mesmo
- Durante os recreos e nas entradas e saídas do centro haberá profesorado de garda vixiando o aforo dos aseos
- O público en xeral que non teña a condición de persoal do centro ou de alumnado unicamente poderá usar un dos aseos mais próximos á entrada do centro.
- No caso de alumnado da etapa de infantil ou con NEE, o persoal coidador que acompañe ao alumnado ao aseo deberá portar as proteccións individuais axeitadas
- Todos os aseos levarán cartelería sobre o correcto lavado de mans

➤ **PROTOCOLO DE LIMPEZA E DESINFECCIÓN:**

- Con anterioridade ao inicio do curso en cada unha das etapas educativas, realizarase unha limpeza e desinfección xeral do centro e do mobiliario.
- Limpeza polo menos unha vez ao día, reforzándoa nas aulas de EI e nos aseos onde será de polo menos 2 veces ao día.
- Terase especial atención nas zonas de uso común e nas superficies de contacto máis frecuentes. Tamén, no seu caso, as zonas privadas dos traballadores.
- Unha limpeza e desinfección dos postos de traballo compartidos, en cada cambio de quenda con disolucións de lixivia (1:50) recién preparada.
- Os materiais empregados e os equipos de protección usados desbotaranse de xeito seguro.

➤ **MATERIAL DE PROTECCIÓN**

Luvras (Consellería)
Máscaras (Consellería)
Cartelería (Consellería)
Dispensadores de hidroxel manual
Garrafas de hidroxel
Dispensadores de hidroxel push
Cargas de hidroxel
Garrafas de xel hidroxel
Dispensadores de xabón
Cargas de xabón
Dispensador de panos desbotables
Cargas panos desbotables
Dispensador de panos sobremesa aulas
Papeleiras pedal e tapa 22l.
Desinfectante aulas (Spray de 1 Litro)
Garrafas de desinfectante
Luvras (Talla M)
Máscaras quirúrxicas adultos
Máscaras quirúrxicas infantís
Máscaras KN95 FFP2 adultos
Termómetros dixitais
Mamparas móbiles

5- ACCIÓNS FORMATIVAS PARA A MELLORA DA COMPETENCIA DIXITAL DO ALUMNADO NECESARIA PARA O SEU DESENVOLVEMENTO NA MODALIDADE DE ENSINO PRESENCIAL OU, DE SER O CASO, NON PERESENCIAL.

Durante o período de suspensión da actividade presencial o centro educativo ten previstas as seguintes medidas:

a) Nos cursos de Educación Infantil utilizaremos con carácter xeral a plataforma Abalar Móbil para o **contacto familia-escola** e, no caso de familias que non dispoñan de dita plataforma a sección na páxina web, correo electrónico ou o teléfono..

Por outra banda, na **aula virtual** do centro existe un espazo para a educación infantil que usaremos como **banco de recursos**.

No caso de suspensión da actividade presencial, ademais do contacto coas familias a través das plataformas mencionadas anteriormente, as mestras organizarán sesións a través de **cisco-webex** para manter un contacto máis directo. A periodicidade dependerá das circunstancias e necesidades do momento.

As familias que **non poidan ter acceso a aula virtual**, tentarase buscar a solución de facilitarlles traballo coa periodicidade a determinar. Facilidades dende

o centro facilitándolles impreso o traballo semanal ou a través do programa do Concello.

Durante os primeiros días do curso realizarase un rexistro das necesidades das familias a nivel informático para intentar solventalas de cara a estar preparadas no caso de volver a actividade non presencial.

b) Para os cursos de 1 e 2º EP dacordo as instrucións da Consellería:

- O ensino non presencial será impartido polo profesorado a través da Aula Virtual e a web do cole. Tamén teremos en conta as axudas do Concello para aqueles nenos/as que o precisen.
- Poderase facer uso de calquera outra ferramenta dixital que facilite ao alumnado as súas tarefas de aprendizaxe.
- O seguimento farase a través da propia Aula Virtual ou dos correos electrónicos das familias.
- Para comunicarnos coas familias utilizaremos Abalar Mobil, Aula Virtual, Correo electrónico, ou si fose o caso, teléfono.

c) Ademais nos cursos 3º e 4º EP o profesorado poderá utilizar, ademais do aula virtual, outras aplicación ou blogs que faciliten ao alumnado a súa tarefa de aprendizaxe. Servirá de canle de comunicación co alumnado, subida de recursos de elaboración propia e bancos e bancos de recursos como o de ABALAR.

d) O alumnado de 5º e 6º de primaria empregará o entorno EVA de Edixgal, xa que cada alumno terá cargados no seu PC todos os contidos necesarios para seguir o seu proceso de aprendizaxe, sen esquecer as video conferencias que se consideren necesarias para reforzar estas aprendizaxes.

No caso de non ter internet utilizarán o EVA-off line.

e) En xeral, como recursos alternativos a empregar na aula virtual están os elaborados polo profesorado en nos diferentes niveis aloxados na web do centro, que é o enlace de referencia para o traballo do alumnado.

O profesorado ten a capacidade para decidir cal das plataformas de axusta máis ás necesidades do seu alumnado, para un bo desenvolvemento da aprendizaxe.

Do mesmo xeito as familias poderán atopar na web da Consellería contidos Abalar e dixitais do Ministerio de Educación.

6- ATENCIÓN AOS ASPECTOS EMOCIONAIS E SOCIAAIS MEDIANTE A REALIZACIÓN DE ACTIVIDADES GRUPAIS DE ACOLLIDA E COHESIÓN

Atenderemos e acolleremos ao alumnado coidando moito a súa situación emocional, tendo en conta a situación derivada da crisis sanitaria e social vivida.

Sendo conscientes que todos estes cambios poden repercutir negativamente no benestar emocional dos nenos e nenas do noso centro, levaranse a cabo unha serie de actividades por parte dos docentes, no inicio do curso, que se poderán estender en función das necesidades que o alumnado e as súas familias presenten.

O equipo docente é un elemento imprescindible para dar normalidade a nova situación que a comunidade educativa está a vivir, como profesorado, somos unha figura de referencia para os nenos e nenas. Aproveitando esa situación traballaremos como modelos de xestión emocional e de exemplo no cumprimento das novas medidas establecidas nos protocolos publicados pola Xunta de Galicia en relación o COVID-19.

Para conseguir todo isto empezaremos por introducir nas aulas metodoloxías máis activas, que inviten a participación activa do alumnado, facendo especial fincapé na liberdade a hora de expresar os seus pensamentos, creando un ambiente cómodo, positivo e comprensivo con todas as casuísticas.

Antes de comezar un traballo directo co alumnado, será preciso valorar a situación na que estes chegan as nosas aulas, tendo en conta o seguinte:

As competencias emocionais son un subgrupo das competencias persoais e constitúen o conxunto de coñecementos e actitudes necesarios para comprender expresar e regular adecuadamente os fenómenos emocionais das persoas.

Estrutúranse do seguinte xeito:

1. Conciencia emocional: Permite percibir o ambiente emocional dun contexto e supón a capacidade de apropiarse das propias emocións.
2. Regulación emocional: É a capacidade para manexar adecuadamente as

emocións e autoxestionar as emocións positivas.

3. Autonomía emocional: Corresponde a autoxestión persoal.
4. Competencias sociais: axudan a manter boas relacións coas demais persoas.
5. Competencias para a vida e o benestar: son comportamentos adecuados e responsables para afrontar correctamente retos e situacións excepcionais.

Este modelo de competencias emocionais favorece unha mellor adaptación ao contexto e axuda a afrontar as circunstancias da vida con maiores posibilidades de éxito.

➤ PROPOSTA DE ACTIVIDADES

ACTIVIDADES	Dinámicas de cohesión grupal	
<ul style="list-style-type: none"> • Kitbull, compañeiro canino • Un e un, o grupo ao completo • Asemblea diaria 	Para falar con tranquilidade e sosego de sentimentos, emocións e vivencias, temos que preparar ao grupo. Para traballar o apoio e o coidado mutuo, o respecto e a solidariedade, hai que intensificar a conciencia grupal ata sentir que forman unha pequena comunidade de aprendizaxe.	
ACTIVIDADES	Ámbitos de aprendizaxe	Competencias emocionais
<ul style="list-style-type: none"> • Que sentín? • Podo facelo 	Identificación de sentimentos e emocións	Conciencia emocional Regulación emocional
<ul style="list-style-type: none"> • A miña vida mudou 	Autoconcepto, autoconñecemento motivación e resiliencia.	Regulación emocional Autonomía emocional
<ul style="list-style-type: none"> • Podemos pasalo ben 	Estratexias adquiridas e competencias desenvoltas	Autonomía emocional Competencias sociais.
<ul style="list-style-type: none"> • Solidariedade! 	Solidariedade e coidado mutuo	Competencia para a vida e o benestar Competencias sociais.

TERMINOLOXÍA A TER EN CONTA

Os sentimentos e emocións que poderemos observar de forma máis habitual debidos a esta situación son os seguintes:

-O medo: esta reacción emocional adoita ser a máis frecuente ao asimilar que o coronavirus é "como un monstro", especialmente para os alumnos máis pequenos, a quen lles pode afectar en relación aos hábitos e ritmos do soño. Pola noite poden chegar a sentir medo por esta situación. É bo escoitalles e que expresen os seus medos. Para tratar de reducir esta sensación, unha das recomendacións é ler relatos ou contos con eles, apoiándonos na realidade na que ese monstro acábese esfumando co traballo dos nosos profesionais sanitarios e co apoio e colaboración de todos.

Co alumnado de máis idade é importante traballar o medo para enfermarse e o medo á morte dado que son máis conscientes desta posibilidade e esta púidose volver máis próxima se sufriron a perda dun ser querido. Teráse que valorar individualmente aqueles casos que puidesen derivar nalgún tipo de trastorno emocional.

Dentro da emoción do medo podemos atoparnos con dous aspectos provocados por esta situación:

- **Inseguridade e incerteza:** Enfrontarse á incerteza é un dos procesos máis complexos para o ser humano xa que implica “non poder facer nada”, tan só aceptar a situación que se está vivindo. É importante valorar positivamente os comportamentos adecuados e axudarlles a desenvolver o seu autoconianza recoñecendo os seus progresos por lentos ou poucos que sexan. Cos alumnos máis maiores, falar, dialogar e razoar con eles, compartir momentos xuntos en familia, onde sentan comprendidos e escoitados.

- **Ansiedade:** é un mecanismo adaptativo que se xerou en moitos dos nosos alumnos e das nosas familias ao tentar dar resposta a algo que vivimos como unha ameaza (Covid-19) e que xera tanta incerteza. É aconsellable falar de como senten, realizar exercicios de respiración se o necesitan, practicar actividades físicas, fomentar bos hábitos de alimentación e hábitos de soño e hixiene. Coidar as relacións sociais é outro aspecto importante, que nestes momentos a través das novas tecnoloxías estívoase conseguindo.

- **A tristeza:** estar lonxe dos seus familiares, profesores ou amigos do colexio, pode xerar esta sensación nos nosos alumnos. Por iso é aconsellable explicarlles que a tristeza aparece ao estrañar algo, o pranto neste sentido é moi beneficioso, facilita a aceptación da emoción e axúdanos a sentirnos mellor. Un dos comportamentos máis adecuados que acompañan a esta emoción é a de tratar de lembrar e, na medida do posible, recrear momentos felices, situacións que resultasen agradables para ir deixando a tristeza e que esta se vaia convertendo nunha certa nostalxia, emoción moito menos intensa.

- **A ira:** a sensación de inxustiza e impotencia por causas como as descritas anteriormente pode motivar o enfado nos nosos alumnos. Explicarlles que esta situación non depende de nós e que temos que ser pacientes, axudar e soportar o mellor posible a situación. Para iso desde casa débese ser flexible e ter paciencia fronte a momentos de perrenchas e enfados. Como adultos hai que axudar a conter respostas emocionais inadecuadas e ofrecerlles ao mesmo tempo alternativas de respostas máis adaptativas. Ao dar un contexto á emoción esta vólvese menos intensa, é fundamental nestes casos a empatía, a comprensión sobre os sentimentos dos demais e o dar “espazo e tempo” para a xestión da emoción.

- Duelo** por perda dun ser querido: é unha das situacións máis duras de toda a pandemia. Algunhas das nosas familias perderon a algún familiar durante este tempo, manifestando múltiples sentimentos. O proceso de duelo é máis complicado dadas as circunstancias nas que non se puideron realizar as despedidas sociais que facilitan este proceso e por

iso é importante transmitir aos nosos pais que expliquen aos seus fillos o que ocorreu, sempre adecuando á súa idade a linguaxe que se utilice e que acompañen a despedida realizando algún debuxo, por medio dunha carta, buscando fotografías, lembrando momentos entrañables, creando un recuncho do recordo onde depositar obxectos para homenaxear ás persoas falecidas, chorando xuntos, abrazándose... calquera tipo de proceso que, dalgunha forma, supla o que non se puido ter no seu momento.

Lembrando que non puidemos despedirnos, pero farémolo. É importante poder traballar cos nosos alumnos a capacidade de adaptación á nova situación tras a pandemia polo Covid-19.

Debemos axudarlles, pais e profesores, con diferentes estratexias para superar as adversidades vividas da mellor maneira posible, e en consecuencia aprendan con iso a resolver posibles desafíos futuros de forma exitosa, sendo máis optimistas, máis capaces e felices.

Para iso recoméndanse algunhas pautas para recoñecer as súas habilidades e recursos internos, que recolle o Dr. Ginsburg no seu libro: “Guía dos pais para fomentar a **RESILIENCIA** nos nenos e nos adolescentes” que detallamos a continuación:

- **Habilidade:** describe o sentimento de saber que podemos manexar unha situación eficazmente. Podemos axudar a desenvolver a competencia ao: ou Axudar aos nenos para enfocarse en fortalezas individuais. ou Enfocarse nalgún erro identificado en incidentes específicos. ou Autorizar aos nenos a que tomen decisións. ou Ter coidado de que o desexo de protexer ao seu fillo non envíe unha mensaxe equivocada de que non o considera capaz para manexar as cousas. ou Recoñecer as habilidades dos irmáns de maneira individual e evitar as comparacións.

- **Confianza:** A convicción dun neno sobre as súas propias habilidades derívase da capacidade. Créase confianza ao:

- Enfocarse no mellor de cada neno para que poida observar iso tamén.
- Expresar claramente as mellores calidades, como lealdade, integridade, persistencia e bondade.
- Recoñecer cando o neno fixo algo ben.
- Felicitar con honestidade certos logros específicos; sen brindar unha felicitación que poida carecer de autenticidade.
- Non presionar ao neno para que emprenda máis de pódeo manexar dunha maneira realista.

- **Conexión:** Desenvolver vínculos estreitos coa familia e a comunidade crea un sólido sentido de seguridade que axuda a guiar cara a importantes valores e evita os roteiros destrutivos alternos do amor e a atención. Pode axudar ao seu fillo para conectarse con outros ao:

- Crear un sentido de seguridade física e seguridade emocional dentro do seu fogar.

- Permitir a expresión de todas as emocións, para que os nenos sentan cómodos durante os momentos difíciles.
- Tratar abertamente o conflito na familia para solucionar os problemas.
- Identificar un lugar común onde a familia poida compartir o seu tempo (non necesariamente o tempo para ver TV).
- Fomentar as relacións saudables que reforzarán as mensaxes positivas.
- **Carácter:** Os nenos necesitan fomentar un sólido grupo de ensinanzas e valores para determinar o correcto e o incorrecto e para demostrar unha actitude afectuosa cara aos demais. Para fortalecer o carácter do seu fillo, empezo por:
 - Demostrar como afectan os comportamentos aos demais.
 - Axudar ao seu fillo para recoñecerse como unha persoa amable.
 - Demostrar a importancia da comunidade.
 - Fomentar o desenvolvemento da espiritualidade.
 - Evitar o racismo ou as declaracións de resentimento, ou estereotipos.
- **Contribución:** Os nenos necesitan comprender que o mundo é un lugar mellor porque eles están nel. Estar consciente da importancia da contribución persoal pode servir como unha fonte de propósito e motivación. Ensínelle ao seu fillo como contribuír ao:
 - Comunicarlles aos nenos que moitas persoas no mundo non teñen o que necesitan.
 - Acentuar a importancia de servir a outros modelando a xenerosidade.
 - Crear oportunidades para que cada neno contribúa dalgunha maneira específica enfrontarse.
 - Aprender a enfrontar de maneira efectiva a tensión axudará ao seu fillo para estar mellor preparado para superar os desafíos da vida. Entre as leccións positivas de facerlle fronte ás cousas están:
 1. Modelar as estratexias positivas para enfrontar as cousas constantemente
 2. Guiar ao seu fillo para que teña estratexias positivas e efectivas para enfrontar as cousas.
 3. Comprender que pedirlle que deixe o comportamento negativo non funciona.
 4. Saber que moitos comportamentos riesgosos son intentos para aliviar a tensión e a dor nas vidas diarias dos nenos.
 5. Non reprobar o comportamento negativo do seu fillo e posiblemente, aumentar o seu sentido de vergoña.
- **Control:** Os nenos que saben que poden controlar as consecuencias das súas decisións teñen máis probabilidades de saber que teñen a capacidade de reincorporarse. Cando o seu fillo está consciente de que pode marcar a diferenza, tamén promove a competencia e a confianza. Pode tratar de capacitar ao seu fillo ao:

- Axudar ao seu fillo para comprender que os eventos da vida non son completamente fortuítos e que a maioría de cousas que ocorren son o resultado das decisións e accións doutras persoas.
- Aprender que a disciplina se trata de ensinar non de castigar ou controlar; usar a disciplina para axudar a que o seu fillo comprenda que as súas accións producen certas consecuencias.
- Aprender a enfrentar de maneira efectiva el estrés ayudará a su hijo a estar mejor preparado para superar los desafíos de la vida. Entre las lecciones positivas de hacerle frente a las cosas están:
 1. Modelar las estrategias positivas para enfrentar las cosas constantemente.
 2. Guiar a su hijo para que tenga estrategias positivas y efectivas para enfrentar las cosas.
 3. Comprender que pedirle que deje el comportamiento negativo no funciona.
 4. Saber que muchos comportamientos riesgosos son intentos para aliviar el estrés y el dolor en las vidas diarias de los niños.
 5. No reprobar el comportamiento negativo de su hijo y posiblemente, aumentar su sentido de vergüenza.

ANEXOS

Kitbull, compañeiro canino

OBXECTIVO:

- Reflexionar sobre como se constrúen as relacións interpersoais.
- Darse conta das dificultades que ás veces xorden nas relacións interpersoais.

DESENVOLVEMENTO:

Ao coñecer unha persoa nova ou mesmo cando non é nova, pero non temos moita relación con ela, ás veces non sabemos como establecer esa relación. Construír esas relacións, ás veces, faise difícil. Isto xeralmente ocorre pola inseguridade que produce non coñecer ben á outra persoa. Algo parecido ocórrelles aos personaxes desta curtametraxe. Propoñerase ao grupo ver a curtametraxe con moita atención e fixaranse nas actitudes dos protagonistas ata que chegan a converterse en amigos.



- Como viven o gato e o can nun primeiro momento?
- Que tipo de vida levan?
- E, cando se coñecen? Que senten? Como sente o un cara ao outro?
- Por que?
- Unha vez que se aproximaron, como senten?
- E, as persoas? En situacións similares, pásanos o mesmo? Poñede algúns exemplos.
- ...

TEMPO: Unha sesión.

MATERIAIS:

- Vídeo Kitbull. Dirección para ver o vídeo: <https://labur.eus/AwToc>

NOTA: Aínda que o obxectivo principal do conxunto de actividades propostas é abordar a cohesión grupal, se ao comezo do curso 2020-21 non fose posible o ensino presencial, ter en conta que as actividades propostas permiten o desenvolvemento da competencia transversal para aprender a ser un mesmo. Por tanto, recoméndase traballalo en familia.

Un e un = o grupo ao completo

OBXECTIVO:

- Reflexionar co grupo sobre as relacións persoais.
- Darse conta de que nalgún momento algunha persoa da aula pódese sentir soa ou marxinada.

DESENVOLVEMENTO:

Propónse ao grupo ver un breve vídeo. Trátase de nenos e nenas que viven moi lonxe e teñen unha maneira de vivir diferente...

- Que diferenzas aprecias na forma de vida dos e as protagonistas do vídeo convosco e vós?
- Porque?
- Como viven?
- Que cousas fan en grupo?
- Alguén queda fóra?
- Como son as súas relacións?
- Discuten, peléxanse, ...?
- Axúdanse, ignóranse, ...?
- ...



TEMPO: Unha sesión

MATERIAIS.

- Vídeo Lebo M - One By One. Dirección para ver o vídeo: <https://labur.eus/F4R5w>

NOTA: Aínda que o obxectivo principal do conxunto de actividades propostas é abordar a cohesión grupal, se ao comezo do curso 2020-21 non fose posible o ensino presencial, ter en conta que as actividades propostas permiten o desenvolvemento da competencia transversal para aprender a ser un mesmo. Por tanto, recoméndase traballalo en familia.

Que sentín?

Antes de dar comezo a esta actividade, recomendase a realización de algún exercicio de relaxación, como poden ser respiracións, co fin de crear un ambiente tranquilo na aula.

OBXECTIVOS

- Identificar as emocións.
- Saber poñer nome ao que sentimos.
- Darse conta de que #ante unha mesma situación podemos sentir emocións diferentes.

DESENVOLVEMENTO

Os alumnos e alumnas sentarán no chan en círculo. Cada alumno e alumna, cando sexa a súa quenda, lanzará o dado e saíralle o nome dunha emoción. Dirá en que momento sente ou sentiu esa emoción, sobre todo mentres estivo no confinamento.

Por exemplo: se tira o dado e sae "enfadado", o docente preguntalle: cando sentes vergoña? Ou dime algunha situación que che fixera sentir vergoña.

Con algunhas emocións, quizá o alumnado non poida responder no momento, pero podemos seguir co xogo e dicirlles que poden levantar a man e que lles daremos a quenda.

Unha vez finalizado o exercicio, é interesante reflexionar sobre o que saíu, sobre o que se comentou.

Seguramente se darán conta de que senten emocións diferentes ante a mesma situación. Doutra banda, demostrárase que as emocións que lles parecen "malas", como a envexa, poden ser sentidas por todos: é dicir, que non debemos avergoñarnos porque sentimos estas emocións, porque é normal.

Para terminar, realizaremos unha breve valoración da actividade, considerando que o obxectivo consistía en saber que en situacións incómodas pode haber diferentes formas de expresar as emocións e distinguilas.

- Que aprendiches?
- Que che resultou máis difícil?
- Que tes que mellorar? O docente recollerá as respostas e lembraraas na próxima sesión.

TEMPO Unha sesión

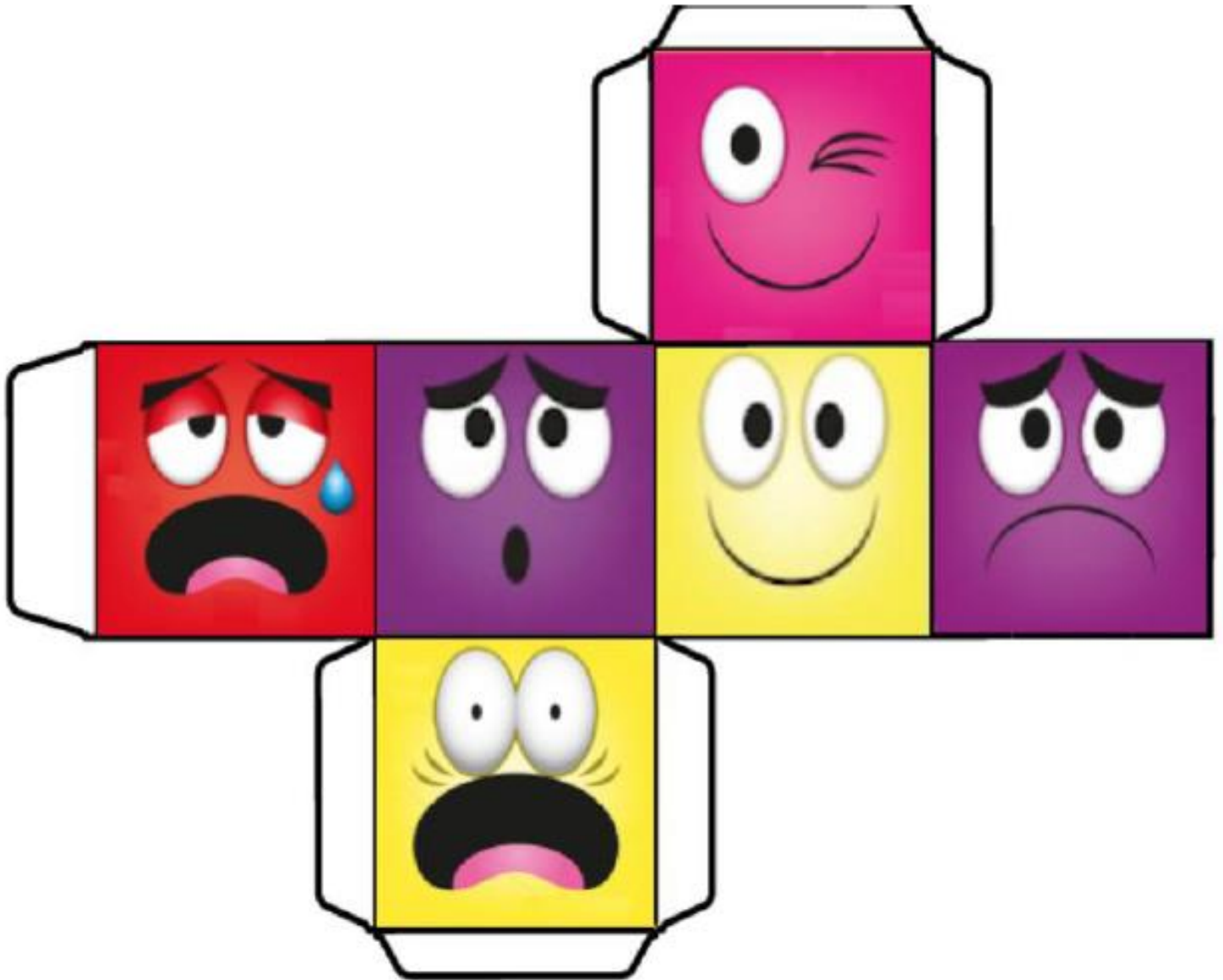
MATERIAIS

- Anexo 1. O dado das emocións.
- Anexo 2. O dado das emocións. (Co nome das emocións)

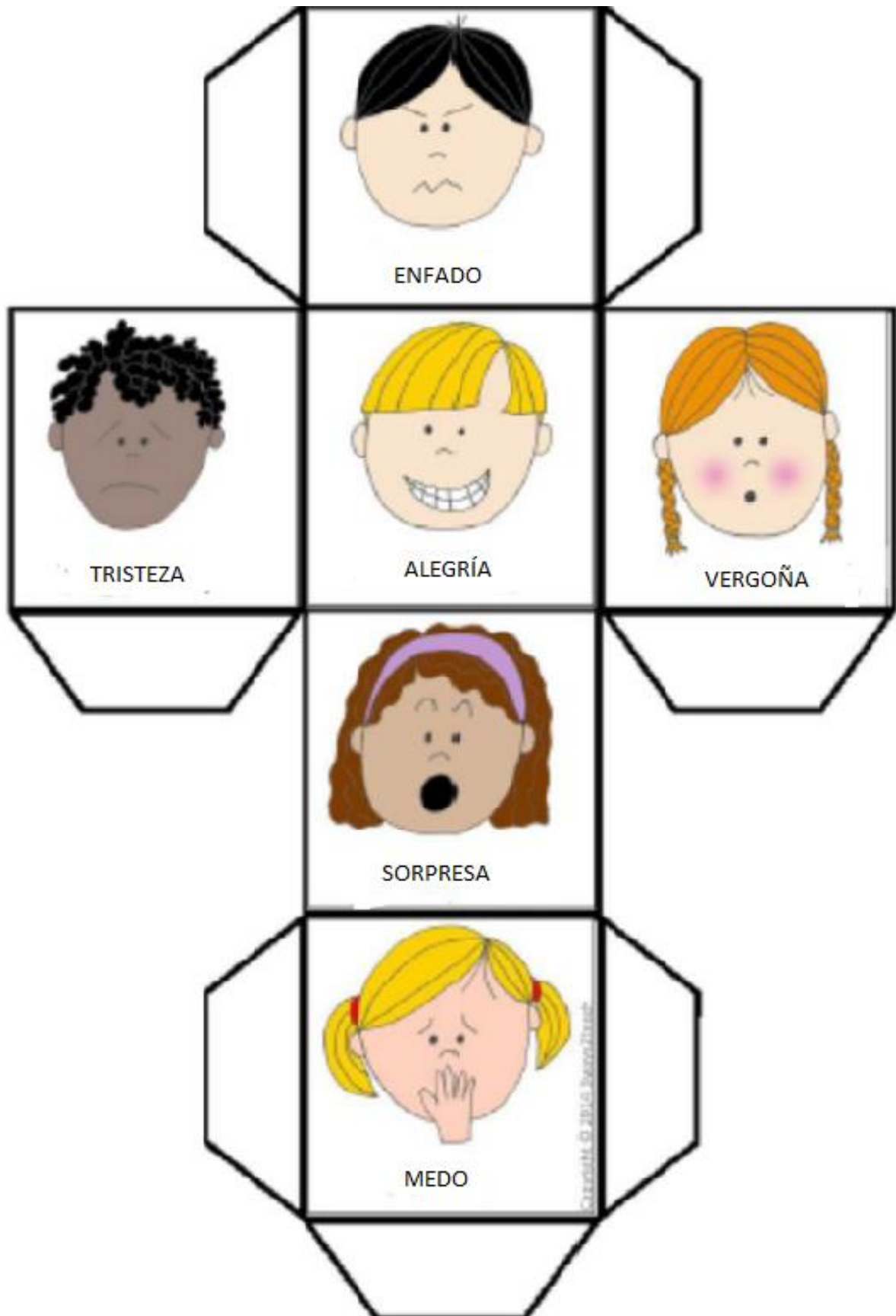
NOTA Esta actividade pódese realizar en todos os niveis da Educación Primaria. O obxectivo é facela de forma flexible e adaptala polo profesor ou profesora en función da idade do alumnado.

PARA REALIZAR A VARIANTE ONLINE Se ao comezo do curso 2020-21 continuásemos o proceso de ensino-aprendizaxe online, solicitaríamos a colaboración da familia para a realización da actividade (se se considera oportuno). Esta actividade tamén pode realizarse como un xogo familiar. Tras lanzar o dado e identificar a emoción que aparece habería que explicar cando e por que sente ou a sentiron, o obxectivo final da actividade sería comparalo cos que vive cada membro da familia e explicalo con tranquilidade.

Anexo 1. o dado das emocións



Anexo 2. o dado das Emocións con nome



Podo facelo

Antes de dar comezo a esta actividade, recomendase a realización de algún exercicio de relaxación, como poden ser respiracións, co fin de crear un ambiente tranquilo na aula.

OBXECTIVOS

- Coñecer e recoñecer as propias capacidades.
- Coñecer e recoñecer as propias limitacións.
- Recoñecer as limitacións como oportunidades de mellora.

DESENVOLVEMENTO:

Prepararemos unhas tarxetas plastificadas e escribimos unha frase en cada tarxeta. Podemos repetir o contido das tarxetas porque máis dun alumno ou alumna pode querer a mesma tarxeta. E un alumno ou alumna pode ter máis dunha tarxeta. Nun lado da tarxeta poñeremos:

"Non me gusta"....., pero.....", ou "Me gusta moito....., pero..... " no outro lado: "A partir de hoxe todos os días "porque eu son capaz de facelo, por suposto!".

Se sente identificado con algunha das tarxetas dispoñibles, o alumno ou a alumna colleraa, encheraa e pegaraa sobre a súa mesa. Teraa á vista durante toda a semana e sempre que poida pedirémolle que lea e crea o que pon alí. Se o desexan, podemos facer un seguimento do decidido.

Ademais, facilitarémolles unha folla para rexistrar se cumpren ou non esta conduta. Cada alumno ou alumna anotará debaixo da súa conduta o que aparece na súa tarxeta. Por exemplo, coidar o ton da miña voz. Se cumpriu a súa conduta, cada día, antes de saír da aula (nos últimos dous ou tres minutos) rexistrárase e debaixo dese día escribirá: hoxe coidei o ton da voz porque eu son capaz de facelo. Se non o cumpriu, non poñerá nada.

TEMPO



Actividade que se realizará durante unha semana, adicando uns 10 minutos cada día, ao comezo da xornada.



MATERIAIS



- Anexo 1 táboa para realizar o rexistro
- Anexo 2 tarxetas



DÍA / ACTIVIDAD	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES

 <p>Non me gusta, pero...</p>	<p>A partir de hoxe, tódolos días </p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>PORQUE SON CAPAZ DE FACELO POR SUPOSTO!!!</p>
--	--

 <p>Cústame moito....., pero...</p>	<p>A partir de hoxe, tódolos días </p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>PORQUE SON CAPAZ DE FACELO POR SUPOSTO!!!</p>
--	--

 <p>Non quero, pero...</p>	<p>A partir de hoxe, tódolos días </p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>PORQUE SON CAPAZ DE FACELO POR SUPOSTO!!!</p>
---	--

A miña vida mudou

Antes de dar comezo a esta actividade, recoméndase a realización de algún exercicio de relaxación, como poden ser respiracións, co fin de crear un ambiente tranquilo na aula.

OBXECTIVOS

- Abrir un espazo para valorar a aprendizaxe en situación de confinamento, realizando un reconto do bo e, no seu caso, do menos bo.
- Identificar as barreiras atopadas e sinalar as estratexias e instrumentos utilizados para superalas.
- Identificar estratexias exitosas que poden utilizarse para afrontar con máis confianza a seguinte experiencia adversa e analizar os fracasos para poder superalas.

DESENVOLVEMENTO

Ao comezo da sesión debemos explicar de que imos falar e que ás veces non é fácil vivir algunhas situacións, pero que poder falar diso axudaranos a xestionar mellor as situacións que poidan xurdir máis adiante.

Diremos claramente que todo o que queren dicir é importante, que todo o que lle importou a calquera deles tamén é importante para ti como docente e que tratarás de facer o que poidas para que sentan mellor.

En función da idade, nivel ou ciclo, pedirémoslles que conten, debuxen ou poñan por escrito as actividades, situacións, rutinas, etc. que realizaban os días de confinamento e, se é posible, con quen as realizaba.

Ver anexos.

Por último, unha vez narradas, debuxadas ou escritas as actividades, situacións ou rutinas, trataremos de que describan como sentían e ata que punto adaptábanse a estas novas situacións:

- Sentistes acompañados por adultos?
- Sentistes capaces de facer esa adaptación?
- Resultouvos fácil ou difícil?
- Como foi a volta á "normalidade"?
- Ao volver á escola, sentiades nerviosos? Preferiades quedarvos na casa? Tiñades medo de contaxiarvos?

Para terminar, realizaremos unha breve valoración da actividade, considerando que o obxectivo consistía identificar estratexias exitosas que poden utilizarse para afrontar con máis confianza a seguinte experiencia adversa e analizar os fracasos para poder superalas.

- Que aprendiches?
- Que che resultou máis difícil?
- Que tes que mellorar?

O docente recollerá as respostas e lembraraas na próxima sesión.

TEMPO

Unha sesión

MATERIAIS:

- Anexo 1 Actividades que fixemos durante o confinamento
- Anexo 2: Actividades que non fixemos durante o confinamento

ANEXO 1: Actividades que fixemos durante o confinamento.

Esta táboa ofrécese a modo de exemplo para explicar consígnalas que hai que indicar ao alumnado. Con todo, se esta táboa ofrecécese en papel, deberíase imprimir en DIN A3 para que teñan espazo para realizar o debuxo. A continuación, realizaremos unha posta en común tal e como se propón na actividade.

 Situación, actividade ou rutina	 Dónde se fai?	 Cando?	 con quén?

Anexo 2: Actividades que non se puideron facer durante o confinamento.

 <p>Situación, actividade ou rutina</p>	 <p>Dónde se fai?</p>	 <p>Cando?</p>	 <p>con quen?</p>