



E.O.E. de Lugo

A EDUCACIÓN NO TEMPO DE CONFINAMIENTO

EQUIPO DE ORIENTACION ESPECÍFICO

Como servizo de **asesoramento** e **colaboración** cos Departamentos de Orientación, nestes momentos queremos lembrar que estamos para axudar en todo o que precisedes e estea nosas mans.

Así mesmo, lembrar que os cauces habituais (solicitude de intervención) seguen habilitados e que as demandas serán atendidas dentro das nosas posibilidades, sempre que non requiran de intervención directa co alumnado. Do mesmo xeito, estamos á vosa disposición nos correos electrónicos corporativos, **sempre a través do Orientador/a**

E.O.E. - eoelugo@edu.xunta.es

Sobredotación Intelectual: pardeirolopez@edu.xunta.es

TEA: mariaguerreiromunoz@edu.xunta.gal

Trastornos de Conduta: martabarriosestoa@edu.xunta.es

Audición e Linguaxe: campos@edu.xunta.gal

Discapacidades Sensoriais: fin@edu.xunta.es

Discapacidades Motóricas: nila@edu.xunta.gal

Traballo Social: anasanderodriguez@edu.xunta.es



FAMILIAS

COMUNICACIÓN

- A. Manter unha **comunicación** o máis **flúida** posible co profesorado.
- B. Comunicación sempre en **positivo** e de modo construtivo.
- C. Atención e Control ao uso das redes sociais e tecnoloxías por parte dos menores...

XESTIÓN EMOCIONAL

ESTRATEGIAS QUE PODEN AXUDAR A MANTER A CALMA

- A. Explicarlles a situación de forma breve afectiva e adecuada á idade.
- B. Transmitirlle ao neno/a moito afecto, pero sobretudo seguridade e calma non sobrexpoñéndoos ás dificultades familiares, laborais, económicas que poidan derivar desta situación.

- C. Permitir que poida expresar libremente as súas emocións, tanto positivas como negativas, e normalizalas.
- D. Buscar a lectura positiva desta situación: *É unha oportunidade para estar xuntos, para aprender cousas novas, para descubrir novas formas de traballo, para minimizar o estrés diario... É una oportunidade de descubrir novos valores sociais como a solidariedade, a empatía, axuda, amizade, traballo en equipo, aprender a diferenciar as cousas imprescindibles das superfluas...*
- E. Ter en conta que os pais non sodes docentes polo que debedes manter a calma ante o traballo escolar, non agobiarse nin agobiar aos nenos e nenas xa que pode prexudicar as relacións familiares.
- F. Ter en conta o ritmo do neno ou nena.
- G. escoitar ás vosas fillas e fillos cando non teñan ganas de traballar e tratar de non forzar a situación.
- H. Alternar actividades escolares con outras lúdicas.
- I. Aproveitar para aprender a respectar os espazos e tempos de cada un dos membros da familia.
- J. Aprenderlles a xestionar o seu tempo de ocio. Deixar espazo para que descubran por sí mesmos formas de entretemento sen depender sempre das propostas dos adultos.
- K. Procurar que haxa momentos para todo, para traballar, para xogar, para descansar...
- L. Axudarlles a aprender a aprender.

COMO VAI SER A VOLTA?

O feito de que inicialmente haxa que modificar hábitos sociais e de relación interpersoais como non tocarse ou non bicarse, algo tan arraigado na nosa cultura, tamén pode ser un problema ao inicio, o mesmo que levar máscara, ou outras proteccións. Son situacións que poden xerar certas dificultades e a necesidade de readaptar os esquemas mentais ás novas formas de relación social; é necesario traballar nisto para evitar problemas de adaptación. Como preparar aos nenos e nenas?

1. Explicarlles a importancia de adoptar medidas de hixiene máis estrictas pero sen dramatismos nin alarmismos.
2. Facelos partícipes a través dalgunha estratexia, como choiva de ideas, de que aporten ideas de como mellorar as nosas relacións cos demais tendo en conta a nova situación, formas alternativas de mostrar afecto, de xogar, de comunicarse cos demais, facéndolles ver que estes cambios non teñen por que ser negativos.
3. Preparalos tamén para as posibles reaccións que podemos atopar nos demais; é posible que inicialmente haxa certo "histerismo coa limpeza " que provoque reaccións desproporcionadas.

PREPARACIÓN PARA O FIN DO CONFINAMENTO

Ter en conta o tempo que os nenos/as levan na casa porque a saída pode xerarlles inicialmente reaccións negativas coma ansiedade, medos, fobias, estrés,... os nenos e nenas pequenas ou moi apegados ao entorno familiar poden sufrir por separarse da familia e voltar ás rutinas anteriores (de cara ao vindeiro curso) é importante explicarlles que isto é unha situación de emerxencia sanitaria pero que todo, pouco a pouco, se vai a ir normalizando, mesmo a súa vida. Os nenos/as máis introvertidos poden experimentar certa ansiedade social ao ter que retomar as relacións cos iguais ou incluso os nenos/as que sofren unha situación de estrés nos centros escolares (posibles casos de acoso, fracaso escolar, aversión á escola...); é necesario ter en conta estas particularidades e ofrecer soporte emocional ao alumnado e ás familias que non sexan capaces de abordar esta dificultade.

Como preparar aos nenos/as

1. Indicarlles que estamos nunha situación transitoria de alarma que afortunadamente terá un fin e que isto será indicativo de que as cousas van mellor.
2. Facerlles ver a importancia de que todos volamos ás nosas rutinas para que a vida poida continuar e que o noso estado natural non é o actual.
3. A vida social, o traballo, a escola, beneficia o noso equilibrio emocional.

4. A importancia de volver a ver aos seus compañeiros e compañeiras, ao profesorado, recordándolles anécdotas ou situacións vividas con eles e que lles resulten gratificantes.
5. O feito de poder comunicarse cos seus compañeiros e compañeiras e co profesorado polos medios dispoñibles axudará a normalizar as relacións.

ORGANIZACIÓN/RUTINAS

- A. Establecer e **manter horarios** (levantarse, aseo, almorzo, traballo, xogar, comer, deitarse,...).
- B. Vestirse e cambiar de roupa (non estar sempre en pixama).
- C. Realización de actividades conxuntas entre a familia.
- D. Dosificar a información sobre a actualidade.
- E. Realización de actividade física e actividades de meditación e relaxación.
- F. Diferenciar as fins de semana e festivos dos días laborais, para que non exista unha perda da noción de tempo e se manteñan rutinas.

- G. Realización de actividades artísticas, plásticas, culturais e/ou creativas que sexan motivantes e, de ser posible, compartilas en familia.
- H. En función das idades dos nenos/as compartir as obrigas familiares (facer camas, poñer a mesa, dobrar a roupa, cociñar...) e poñelas en valor.