

ORIENTACIÓNS PARA A COMUNIDADE EDUCATIVA

Nas situacións de “emerxencia”, nun momento crítico coma este que estamos a vivir, que nos obriga a quedar na casa como medida preventiva, dándolle a volta á nosa existencia, a convivencia familiar tamén se ve afectada, creándose unha situación de **alta emotividade**, que nos afecta a todos.

O ritmo de vida ao que estabamos acostumadas/os frea de súpeto; pasamos todo o tempo xuntos sen poder saír da casa e se a isto lle sumamos as situacións persoais, a preocupación, o sentimento de angustia e os medos que nos xera este estraño escenario, *estamos nunhas **circunstancias excepcionais** que requiren **respostas excepcionais**.*

Esta situación traumática de alerta e desorientación altera o noso esquema mental, emocional e afectivo, provocando un estado de alarma constante que afecta á nosa seguridade e provoca reaccións de perigo e ansiedade. É moi importante que os adultos poidamos encontrar *un espazo psicolóxico de axuda* para afrontar as reaccións normais propias do estrés e devolverlles aos fillos/as a seguridade necesaria.

Nesta situación de **illamento**, a alteración dos ritmos ordinarios dos nosos rapaces e rapazas poden manifestar numerosos estados emocionais: tristeza, culpa, rabia, medo, confusión e ansiedade.

Poden desenvolver tamén reaccións psicossomáticas, como trastornos físicos (dor de cabeza, dor de estómago, ...). Existen marcadas diferencias individuais na aparición, duración e intensidade de estas reaccións.

A miúdo o seu estrés maniéstase en forma de **rabia e irritabilidade**, que pode ser dirixida ás persoas máis próximas (pais, irmáns, etc.) polo que é necesario ter presente que a rabia é un sentimento san e pode expresarse de maneira aceptable.

Pode aparecer o **aburrimento** debido a dificultade de manter os ritmos diferentes de actividades escolares a distancia e de estar confinad@s. O aburrimento non é malo, é necesario.

A alteración da forma de vida pode xerar **confusión** e dificultade para seguir as indicacións. Tranquilizar aos nenos e explicarlles que é útil adoptar estes comportamientos para protexerse.

Poden aparecer **problemas de sono**: dificultades para quedarse durmidas/os, espertar durante a noite, pesadelos nocturnos ou durmir demasiadas horas, e tamén dificultades na alimentación.

Poden amosar **falta de enerxía**: cansanzo, dificultade nas interaccións sociais e tendencia a illarse...

Teñen maior **necesidade de atención** por parte dos pais ou das figuras de referencia. Pódelles costar moito separarse das figuras de referencia, porque temen que lle poida pasar algo malo a avoas, avós, tías, tíos, curmáns ou a eles mesmos.

PAUTAS PARA AXUDAR AOS NOSOS NENOS E NENAS

- Mostrarlles que **aquí e agora** se atopan seguros e que tamén as demais persoas importantes nas súas vidas o están. Ter presente as informacións que deben dar, sempre aténdose á realidade e á verdade dos feitos.
- Lembrarlles que existen persoas de confianza que se están ocupando de resolver as consecuencias desta situación e que están traballando para axudar a solucionarla.
- Demostrar unha actitude de dispoñibilidade e cercanía física e emocional, tratar de falar con voz tranquilizante.
- **Non negar os propios sentimentos**, explicarlles que é normal sentir medo, que os adultos tamén temos esas e outras reaccións emocionais polo que está sucedendo.
- Dicirlles que todas estas reaccións son normais e manexables e animalos/as a expresalas, xa que **o malestar** non vén da expresión das emocións, o malestar vén da súa negación.
- Se aparece unha **crise de rabia**, é moi importante axudarlles a expresar con palabras ou debuxos os motivos da rabia, pode axudarlles a adquirir algún control e a ir aprendendo a regulala.
- Non actuar como si nada estivera ocorrendo. O regreso á rutina é importante e dá seguridade. Ate que isto pase é necesario tranquilizar e manter dentro do posible as rutinas familiares.
- Cántarlles a verdade de maneira simple e adecuada á idade.
- Ensínarlles a aceptar as emocións e axudarlles a expresalas.
- Elixir imaxes e informacións adecuadas. Elixir un momento ao día para ver as noticias nas cales o contido sexa comprensible e tranquilizador.
- Trata de resaltar os aspectos positivos das accións que se están realizando e busca noticias sociais positivas relacionadas.

- Evitar que as pantallas e as redes sociais ocupen todo seu tempo. É importante controlar o tempo que lle adican e que fagan un uso responsable delas.
- Fomentar o desenvolvemento dos seus talentos, que realicen actividades elixidas ao seu gusto para ocupar o tempo libre e tamén en equipo, nas que participe toda a familia.
- Transmitirlles cariño, aceptación, seguridade e atención.
- Permitirlles manter costumes agradables na casa que lles recorden a rutina.
- Tratar de que colaboren, segundo á súa idade, na realización dos labores do día a día: ordenar a habitación, poñer a mesa, regar as plantas, limpar, dar de comer ás mascotas, escribir a lista da compra, cociñar algo, etc.
- Fomentar na casa valores como a igualdade de xénero, a cooperación, o cumprimento de normas, a responsabilidade, o respecto e a solidariedade.
- Explicarlles que moitos profesionais (médicas/os, enfermeiras/os, forzas do orden) moi capacitadas/os, están traballando constantemente para restablecer a seguridade e axudar ás persoas enfermas.
- Manter un horario para a realización das tarefas escolares, e cumprir coas responsabilidades académicas.

Para rematar, debe existir un contacto permanente dos alumnos e alumnas cos seus titores e titoras para que estes lles poidan aclarar dúbidas, acompañalos no proceso de ensino-aprendizaxe... Dado a prolongación desta situación, poden sentir necesidade de falar cos seus mestres para que a motivación e o ánimo non decaia. Incluso sería conveniente facer videoconferencias para reencontrarse aínda que sexa de xeito virtual.

Moito ánimo que xa pronto nos vermos!

A Orientadora: María Luz Cangado Castro.