

Afrontamento psicolóxico do confinamento para alumnado e familias

Extraído das Recomendacións do Colexio Oficial de Psicoloxíade Galicia para a comunidade educativa con motivo da emerxencia sanitaria do COVID19

PARA O ALUMNADO:

- Sabemos que estrañas o teu grupo de compañeiros, compañeiras e amizades, as súas apertas e os seus bicos. Pensa que esta situación é transitoria.
- Colabora nas tarefas do fogar segundo a túa idade.
- O voso profesorado está conectado. Apóiate nel ante dúbidas académicas.
- É o teu momento para aproveitar a creatividade e usala no tempo de ocio dentro da casa.

PARA AS FAMILIAS:

- Mantede a calma nas conversas e nos actos. A actitude da familia é a que van adoptar os vosos fillos e fillas.
- Transmitídlle que a responsabilidade é de todos, empezando pola casa.
- Xestiona o tempo da dedicación dos teus fillos ou fillas aos aparatos electrónicos (tableta, teléfono...)
- Pensade en positivo, tedes que sacar dos vosos fillos e fillas o mellor que teñen.
- Axúdalles a falar e expresar as súas emocións, dúbidas, medos, inquietudes.
- Fóra os bulos. Informádevos nas fontes fiables como as páxinas webs da Consellería de Sanidade, de Educación e dos correspondentes Ministerios.

ATENCIÓN PSICOLÓXICA NO TELÉFONO 112

CHAMA AO 112 SE PRECISAS ATENCIÓN polos niveis de estrés e/ou ansiedade causadas por:

- O confinamento e a falta dunha contorna familiar ou de amigos na que apoiarte;
- A soidade causada polo illamento social;
- O proceso de dó por seres queridos vítimas desta enfermidade;
- Ou calquera outra circunstancia derivada da emerxencia sanitaria.