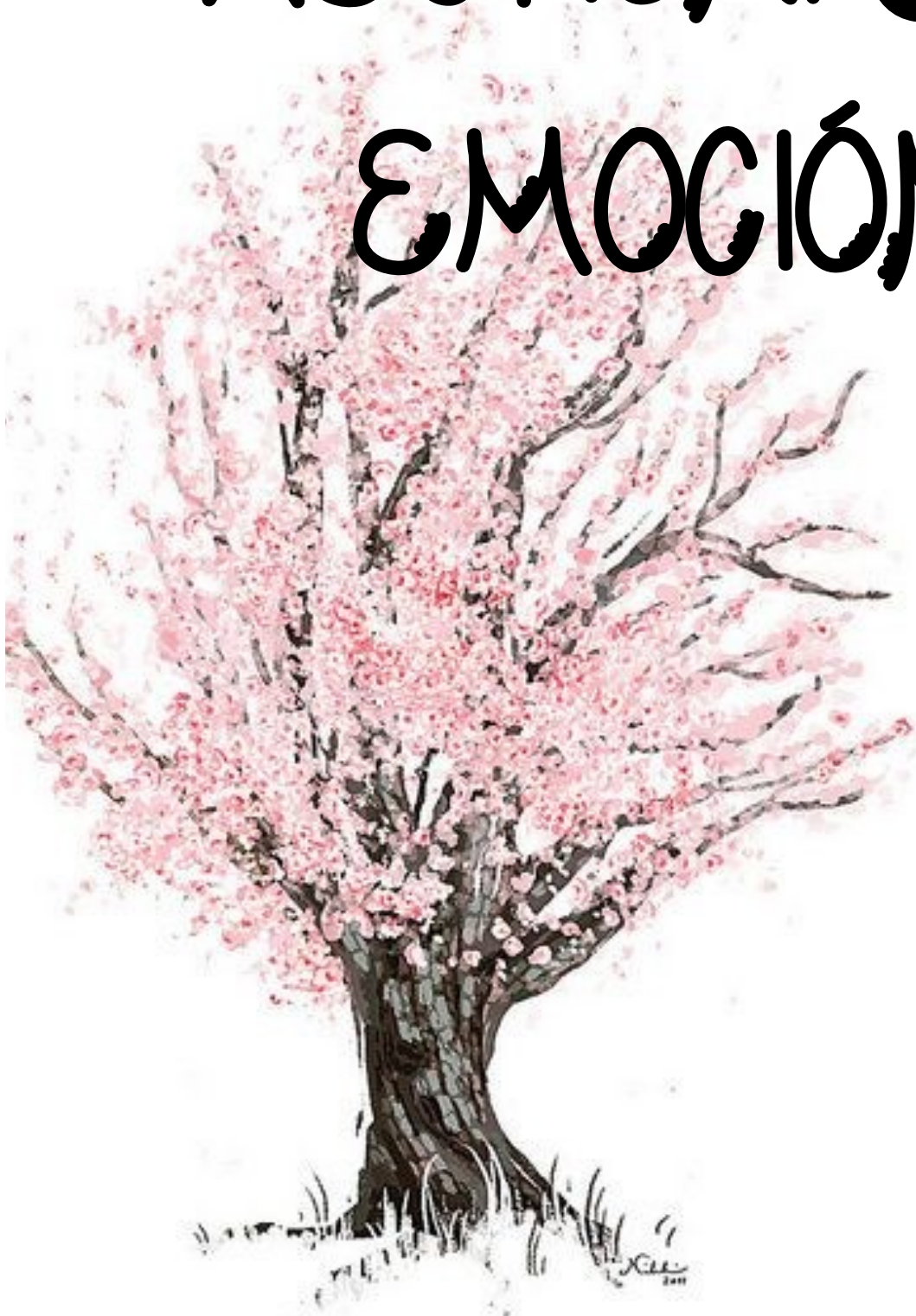


XESTIONANDO EMOCIÓN



DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN
CEIP Plurilingüe de Seixalbo

Tod@s somos conscientes da incerteza á que nos enfrontamos actualmente debido ao confinamento nos nosos fogares

Viúsimos unha nova situación que nos fai afrontar, de xeito individual e colectivo, grandes retos que requiren de todo o noso esforzo e colaboración social

Estos momentos poden facer que os nos@s fill@s se sintan enfadad@s, preocupad@s e posiblemente asustad@s.

Escoitannos falar, oen noticias, observan constantemente as nosas reaccións, os comentarios que facemos sobre o confinamento e perciben a nosa preocupación.

Nunca viúsimos unha situación deste tipo ningún de nós, aínda menos os nos@s nen@s

Moitos d@s nos@s fill@s, pola súa idade, non son capaces de xestionar este encerro, as emocións que senten (enfado, tristeza, preocupación...), nin tampouco como reaccionar ás que observan nos adultos que convivimos con eles.

Ao longo dos días é posible que aparezan nos nosos fillos algúns altibaixos emocionais, medos, chamadas de atención e incluso problemas de conduta.

Que isto apareza, é o "esperable", non debemos preocuparnos pero SÍ debemos tratar de anticiparnos a certas condutas e evitalas na medida do posible; o noso obxectivo nesta situación límite debe ir encamiñado a superar esta crise coas menores secuelas posibles.

A continuación poñemos a vosa disposición algunhas das recomendacións que estívemos recopilando entre psicólogos e expertos en situacións de crise e que ofrecemos aos adultos para unha mellor situación de confinamento coas súas familias.

Agardamos que as poñades en práctica e NOS sexan de utilidade.

Estreitemos lazos coa familia

Debemos falarlle aos nos@s fill@s con **sinceridade** sobre a situación xa que xerará nelles/as confianza

Utilicemos unha *linguaxe adaptada a súa idade*: escoitemos activamente as súas dúbidas e respondamos as súas preguntas de forma clara, *variando os temas de conversa*.

É importante facer unha **assemblea**, reunión diaria da familia para falar do que senten e axudarlles a falar e expresar as súas emocións, dúbidas, medos, inquedanzas...

Tamén serve para que decidamos entre tod@s que actividades se van realizar (**involucrando aos pequen@s e facéndo@s partícipes**). Algunhas das actividades realizaranas todos os días e non estarán suxeitas a modificación nin a negociación (horario de comidas, responsabilidades familiares...).

Debemos pedirle aos pequen@s que collan **o hábito diario de comunicación cos nos@s maiores**, xa que para estes últimos é todavía *máis importante se cabe* manter o contacto social a través da voz (ou tamén da imaxe no caso das videochamadas)

O escoitar (e ver) aos seus seres queridos, ademáis de

manter entretid@s aos/ás nen@s, xéralles **tranquilidade e seguridade**

Tamén podemos escribir cartas aos seres queridos ou cartas para os enfermos ingresados nos hospitais



Orientacións para unha disciplina positiva

A actitude que nos vexan é a que van adoptar os nos@s fill@s, procuremos **manter a calma** nas conversas e nos actos transmitíndolles que a responsabilidade neste momento é de tod@s, empezando pola propia casa.

Debemos ser máis **TOLERANTES**: estamos nunha situación diferente, por iso é importante que sexamos un pouco máis comprensivos que normalmente.

PENSEMOS EN POSITIVO para sacar dos nos@s fill@s o mellor que teñen.

INTENTEMOS manter unha **actitude optimista e alegre**. Unha boa xestión emocional *axudará a manter unha mellor saúde física de toda a familia.*

Tomemos o control nas discursións e pelexas: poñamos límites e normas antes de que as pelexas entre irmáns se convirtan nunha dinámica habitual.

Para manter unha disciplina positiva, os adultos tamén debemos **tomar un respiro** (na medida das posibilidades de cada familia): podemos facer quendas coa parella ou outros familiares para descansar un pouco dos nen@s; ou aproveitar os momentos nos que están facendo unha actividade de forma autónoma para desconectar, ler, descansar...

Tamén debemos facer **plans especiais**: de vez en cando os nen@s van necesitar estímulos positivos para manter o seu ánimo, establezamos plans especiais como preparar unha pizza, realizar un pequeno teatro en familia, ver unha película especial... **DEIXEMOS QUE OS NEN@S** participen na planificación da actividade para que **augmentar a súa ilusión.**

Informémonos o necesario, limitemos a información TÓXICA

Debemos *evitar ver as noticias cos nen@s*. xa que saen imaxes e palabras que poden ter un **impacto psicolóxico negativo para eles/as** (sobre todo tendo en conta que esta situación se está a alongar no tempo)

Como adultos, se atopamos que as novas dos informativos nos están a estresar, é importante atopar un equilibrio. Non se trata de evitalos, é necesario manterse informado pero *limitando o consumo de novas que se volven tóxicas e molestas*.

Consultemos só **fontes contrastadas cientificamente** e informativos rigurosos. Informarse unha vez ao día é suficiente, escollamos o momento do día que menos nos perturbe.

Usemos fontes fiables sen datos alarmistas, que poden provocar nos máis pequen@s *maior ansiedade e preocupación*.

Intentemos saír do “enganche” co whatsapp, consultándoo en momentos concretos e puntuais e sobre todo *non consumindo nin difundindo mensaxes alarmistas* que producen medo ou angustia. Tampouco consumamos o noso tempo con *mensaxes e reenvíos de entretemento inútiles que se repiten unha e outra vez*.

Aproveitemos mellor o tempo en *actividades que nos enriquezan* (lectura, estudo, traballo, lecer compartido coa familia...). As autoridades solicitan que non consumamos datos de internet innecesariamente para non sobrecargar o sistema.

ORGANICÉMONOS

Establecer rutinas: consello que xa aportamos nos primeiros días e que se o puxemos en práctica estaremos vendo os seus beneficios. Se non, agora é o momento de organizar o día a día.

Busquemos unha rutina, **sen ser ríxidos** (por exemplo: tarefas escolares pola mañá e ocio pola tarde, ou combinádeo como podades *co teletraballo que moitos teredes*)

É básica unha **boa organización do tempo**, tanto para lograr unha *boa convivencia* como para que o tempo que teñamos que estar confinados sexa *máis produtivo* e nos xere *sensacións de autocompetencia*.

Madrugade e non trasnoitedes.

Vixiemos que non adiquen demasiado tempo a xogos dixitais de consolas ou a ver vídeos de youtube ou noticias sensacionalistas, exerceo o **control parental do que consumen en internet**

Esteamos MOI pendentes de que non teñan a Tablet, ordenador ou televisión acendida á hora de durmir. Non convén que teñan na súa habitación estes dispositivos ao seu alcance de noite (NO CASO DA TELEVISIÓN NINGÚN NEN@ DEBERÁ DISPOÑER DA MESMA NA HABITACIÓN)

Estos aspectos debemos telos en conta SEMPRE non só en periodo de confinamento

E as tarefas escolares?

Os nos@s fill@s terán que adicarlle un tempo diario ás tarefas do cole: é *recomendable* que sexa cada día na mesma franxa horaria, para xerar unha rutina.

Dentro dese tempo haberá unha parte de tempo autónomo e outra parte inicial e final onde requirirán a supervisión do adulto (pero lembremos que neste debemos ser **FLEXIBLES** e adaptarnos á situación particular de cada nen@, debe haber **EQUILIBRIO** non se trata de que fagamos as tarefas por eles, nin de que eses tempos se convirtan en momentos de loita interminable).

Concretemos a tarefa de cada día, escollendo entre as propostas que fan @s mestres/as, para que poidan centrarse.

Non escollamos pelexar cos/coas fill@s porque non queiran facer todos os exercicios!

Non lles berremos por non cumprir todo o horario!

Pode axudarnos que *non nos sintamos presionad@s* por programacións horarias perfectas (non estamos no momento adecuado) e que deixemos máis espazo a algo tan importante como é amosar todo o amor que sentimos polas persoas coas que convivimos.

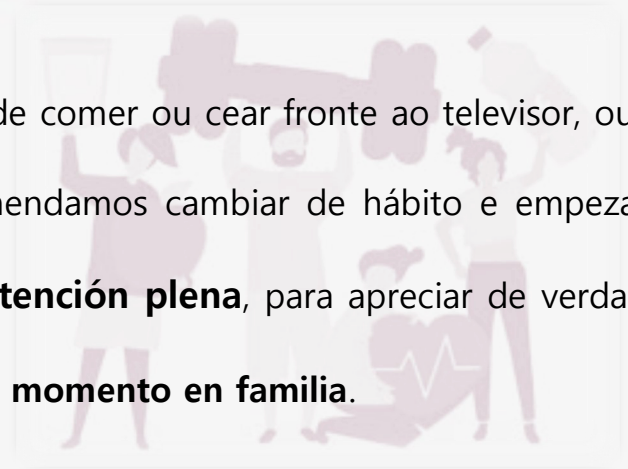
Non é o momento de preocuparnos por se quedan atrás na escola. Lembremos que **toda a comunidade está pasando por unha situación de estrés transitoria** e non

todo son cuestións académicas, non esquezamos o **eido emocional do alumnado**; ao remate de todo isto, **a saúde mental d@s nos@s fill@s será máis importante** que o

seu rendemento académico e o que sintan e vivan durante este tempo, quedará sempre na súa memoria, das "tarefas" que fagan (aínda que son necesarias) vanse esquecer.

Bos hábitos diarios: nutrición e exercicio físico

Se na familia sodes dos que teñen costume de comer ou cear fronte ao televisor, ou mirando ou lendo as noticias no móbil, recomendamos cambiar de hábito e empezar a realizar un **hábito de nutrición san con atención plena**, para apreciar de verdade o que estás a comer e **gozar plenamente dese momento en familia**.



Polo tanto para isto é necesario deixar os *móviles e tablets fóra da mesa*, aproveitando para establecer unha **boa comunicación cos nen@s** mentras comemo xuntos.

Este tamén é un bo momento para iniciarnos nun **hábito diario de exercicio físico**, que podemos facer *sós ou en familia*.

Neste período podemos seguir algún tutorial por internet e escoller a modalidade que mellor nos encaixe (ioga, pilates, aeróbic, baile, zumba, etc....)

Estes son hábitos a manter SEMPRE

Adiquémoslle tempo ás EMOCIÓNs

Os/as nen@s precisan agora máis ca nunca sentirse **aceptad@s, apoiad@s, querid@s...**

Sentirse protexid@s diante desta situación, sentir e saber que todo vai estar ben.

Isto tradúcese en transmitirilles **calma e non incerteza.**

A corentena, aínda que poida parecer estraño, pode axudar a que as crianzas coñezan no seu fogar o valor de palabras como **empatía, solidariedade, respecto ou tolerancia.**

Máis aínda, a longo prazo este incómodo confinamento é posible que as axude a facer fronte aos *retos da vida diaria* e dos *momentos de crise* coma o que estamos sufrindo.

Adicamos gran parte desta publicación a falar de organización, horarios, tarefas pero... nesta organización o máis importante é que **non descoidemos as emocións:**

- Adiquemos tempo a ler contos con eles.
- Falemos de como se senten (É aconsellable que escriban un *diario* no que plasmen as súas emocións, dúbidas, medos e inquedanzas)
- Provoquemos situacións de **diversión en familia**
- Desfrutemos de tempo de **xogo compartido** entre adultos e nen@s..
- Fagamos **paseos de conversa** arredor do maior perímetro co que contemos
- Pintemos cadros
- Xoguemos a xogos de mesa,
- Vexamos películas xunt@s
- Busquemos viaxes virtuais,
- Comecemos un libro para desfrutalo xunt@s en familia.

- Podemos inicialos en receitas sinxelas de repostería
- Incluso podemos facer algún video-tutorial para compartir coa vosa familia. Seguro que irán saíndo moitas ideas de actividades lúdicas manipulativas interesantes para cada familia, segundo os vosos gustos e afeccións
- ... ou **non facer nada** (é importante e necesario aprender a "aburrirse"), simplemente estar tumbados con eles/as (afastados de móbiles, tablets...)

Isto fará que lembremos este encerro como aqueles días nos que tod@s xuntos na casa faciamos ximnasia, ioga, unha exposición de pintura ou unha receita de cociña.

Gran proposta para a liberación de emocións é **O ARTE COMO TERAPIA:**

- Podemos *empregar o debuxo para canalizar o medo*: Dirémoslle aos/ás nen@s que debuxen a que lle teñen medo, que cousas @s asustan desta situación... e ao mesmo tempo, falamos con eles/as e deixamos que exterioricen as súas emocións.
- Nesta liña o colexio oficial de psicoloxía de Galicia vén de publicar o caderno ["Retrincos de cores"](#), un material útil para abordar esta emerxencia sanitaria con nenos e nenas **a través do debuxo**.
- escoitar cancións coñecidas transmitiralles aos/ás nos@s fill@s **tranquilidade e seguridade**.
- Podemos empregar **música nas rutinas**, por exemplo, unha canción para espertar, outra para a hora do baño...



- Tamén debemos poñer música e **bailar libremente** para facer exercicio e liberar a tensión.
- É un bo momento para poñer en práctica **diferentes formas de expresar** segundo os nosos gustos:
 - * Aprender a tocar un instrumento.
 - * Realizar actividades plásticas, pinta, debuxa, deseña, esculpe...
 - * Preparar unha coreografía e ensaiala.
 - * Facer pequenas representacións en familia, un monólogo, un contacontos....
 - * Buscar unha figura de papiroflexia en Google e facela.
 - * Aprender algunha cantiga/canción dos avós.
 - * Debuxar retratos da xente da casa.
 - * Facer unha colaxe, con fotos, con recortes de prensa....
 - * Representar a túa árbore xenealóxica
 - * Organizar un cinefórum (Ver unha película e comentala)

A continuación compartimos un enlace cunhas propostas que ademáis de potenciar a creatividade axudarannos a *regular as nosas emocións e as dos nos@s fill@s*.

8 PROPOSTAS DE FRANCESCO TONUCCI PARA CONVERTIR A CASA NUNHA

ESCOLA MENTRES QUEDAMOS NA CASA

Cando todo isto remate teremos que continuar adiante e tod@s recordaremos o que pensamos e sentimos neses días. Os nen@s tamén; se xeraron moitas emocións e **recordos negativos, quedarán na súa memoria máis tempo do desexado.**

*Tempo de compartir **RESPONSABILIDADES***

Non esquezamos que @s nos@s fill@s deben formar parte activa á hora de levar a cabo as tarefas domésticas (agora e sempre).

Os/as nen@s poden participar e responsabilizarse en moitas destas tarefas; como "tarefas compartidas" se precisa axuda ou "tarefas asignadas" se as fan sós.

Aproveitemos esta situación de confinamento para que os pequen@s se vaian facendo máis responsables e colaboradores nas tarefas (recollida de habitacións e espazos comúns, colaborar para cociñar, poñer/quitar a mesa, recoller as roupas, poñer lavadoras, tender a roupa, facer sobremesas....) segundo a súa idade e/ou capacidades.

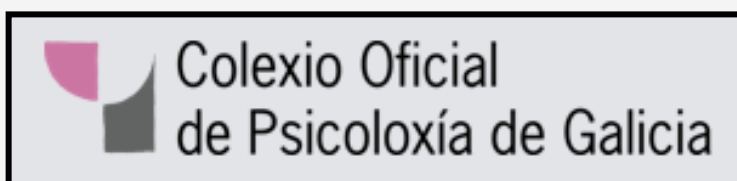
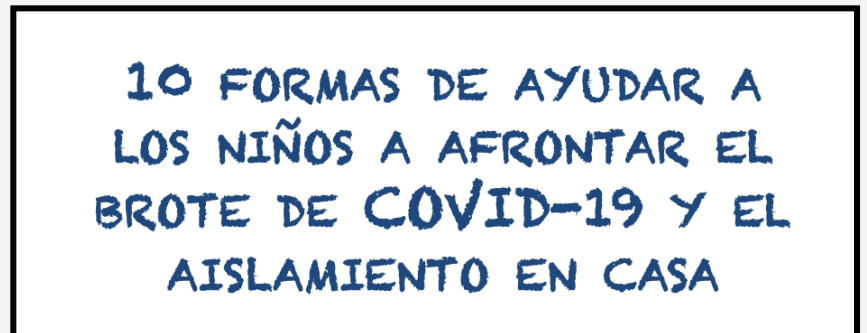
Pensade que poden aprender rápido e a competencia práctica que adquiran **faralles sentir mellor** (indirectamente estamos de novo *xestionando emocións*), ademais de **axudarlles a medrar**.

A maiores, tendo en conta que estamos nun tempo de confinamento no que temos moi limitada a posibilidade de mercar, podemos aproveitar esta ocasión para reflexionar sobre os nosos hábitos de consumo e ir adoptando unha forma diferente de consumir, escollendo entre o verdadeiramente necesario e os consumos das cousas superfluas e innecesarias que ademais de ser caras economicamente non son saudables. Podemos facer ver aos/ás nos@s fill@s esta nova realidade de **quitar importancia a moitas cousas materiais** das que podemos prescindir e ata incluso liberarnos deses *gastos inútiles*. Apostemos por un mundo sostible

SALVEMOS O GLOBO!!!

Para saber máis...

Aquí tedes enlaces interesantes para profundicar un pouco máis. Moitos deles foron a base das recomendacións anteriormente expostas



Propostas para axudar a relaxarnos, concentrarnos, expresarnos...



11 ejercicios de mindfulness para niños

30
**ACTIVIDADES
TRABAJAR
EMOCIONES**
-con imprimibles-
- Club Pequeños Lectores -

la rabia
la tristeza
la alegría
el miedo
la calma
el amor

RELAJACIÓN PARA NIÑOS
TÉCNICA KOEPPEN

70 ideas fáciles

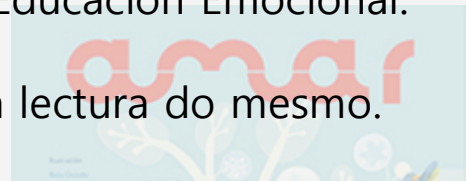
**PARA JUGAR CON NIÑOS
DENTRO DE CASA**

Materiais e actividades de **EDUCACIÓN EMOCIONAL**

<https://cuentosparacrecer.org/blog/asi-es-mi-corazon-materiales-y-actividades/>

Tamén vos deixamos un enlace para descargar en PDF o libro "Amar" da editorial Palabras Aladas, que traballa a Educación Emocional.

Inclúe ideas de actividades relacionadas coa lectura do mesmo.



<https://www.palabrasaladas.com/>

el monstruo de colores

Coronavirus 



A pair of hands, one on the left and one on the right, are raised and their fingers are curled to form a heart shape. The hands are positioned symmetrically, with the thumbs and index fingers of each hand meeting at the top and bottom points of the heart. The background is a light, neutral color.

O prioritario é a xestión das nosas emocións, teñámolo presente!

Non hai emocións malas nin boas, todas nos axudan a adaptarnos á realidade.

“Que este tempo de confinamento sexa un tempo no que tod@s medremos como persoas, e que xunto coa responsabilidade de Quedarnos Na Casa surdan novos valores e competencias”

Moito ánimo e forzas . Entre tod@s o lograremos!

O Voso Departamento de Orientación

orientaseixalbo@gmail.com