

FAMILIAS

Recomendacións | para atención aos fillos | durante o confinamento

Comunicación

- Manter unha comunicación fluida co profesorado.

- Manter unha comunicación en positivo cos nosos fill@s.

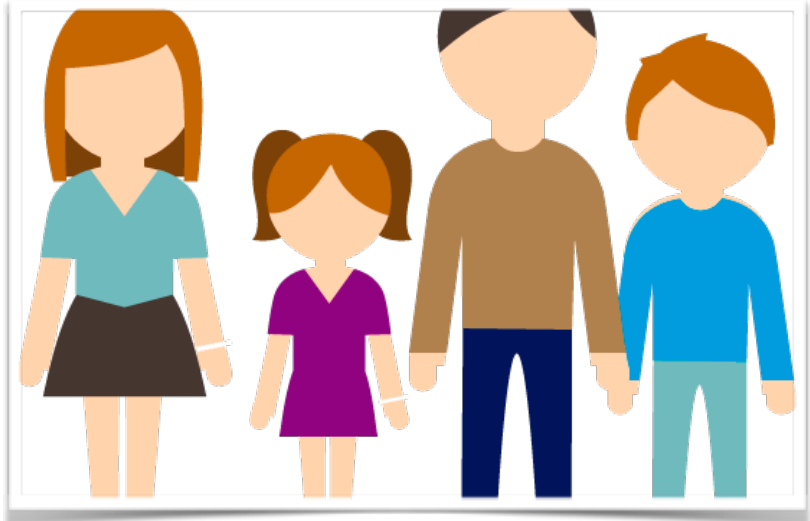
-Atención e Control no uso das redes sociais e as tecnoloxías nos adolescentes.

Organización/ Rutinas

-Establecer e manter horarios (levantarse, aseo, almorzo, traballo, xogar, comer, deitarse,...).

-Vestirse e cambiar de roupa (non estar sempre en pixama).

-Realización de actividades conxuntas entre a familia.



Xestión emocional.

Estratexias que axudan a manter a calma:

-**Buscar unha lectura positiva da situación:** *por exemplo, pasar máis tempo xuntos e facer actividades en familia, aprender a traballar de xeito autónomo, mellorar no dominio da internet, aprender valores como a solidariedade, a amizade, a empatía, coñecerse mellor a un mesm@, aprender a valorar o importante...*

-Ter en conta que os pais non sodes docentes





Organización rutinas.

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

polo que debes **manter a calma** ante o traballo escolar, non agobiarse nin agobiar aos nenos e nenas xa que pode prexudicar as relacións familiares.

-Ter en conta o ritmo do neno ou nena.

-Escoitar ás vosas fillas e fillos cando non teñan ganas de traballar e tratar de non forzar a situación.

-Alternar actividades escolares con outras lúdicas.

-Aproveitar para aprender a respectar os espazos e tempos de cada un dos membros da familia.

-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.

-Procurar que haxa momentos para todo, para traballar, para xogar, para descansar...

Cómo vai ser a volta?¹

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, 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.

¹ Adaptación a partir dunha publicación do Equipo de Orientación Específico de Lugo.

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 a 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, asemade estas familias que non sexan capaces de abordar esta dificultade poden solicitar

asesoramiento no Departamento de orientación.

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 volvamos 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.

