

# BENESTAR EMOCIONAL



Tempo de pandemia, emerxencia sanitaria, estado de alarma, confinamento. Moitas cousas dolorosas están a pasar ...



Resilience

*“Despois dunha catástrofe sempre hai unha revolución.*

*Protexerse, comprender as causas e organizar a nosa vida en común de xeito diferente”*

Boris Cyrulnik.

## EOE A Coruña

Estamos:

[oe.acoruna@edu.xunta.es](mailto:oe.acoruna@edu.xunta.es)

## Acompañamento no coidado do Benestar Emocional na Comunidade Educativa:

Fortalecendo a nosa resiliencia

### Acción 1: Construír unha rede afectiva.

#### √ Considerando diferentes niveis de coidado emocional:

1º **Entre o profesorado:** Relacionándonos, encontrándonos, coordinándonos e pensando xuntos/as como organizar e repartir a tarefa dende un criterio contextualizado e de saúde.

2º **Entre o alumnado:** Favorecendo comunicacións co grupo-clase, en pequeno grupo e individualmente.

3º **Coas familias que o precisan:** Seguimento por correo personalizado, chamada ou vídeo chamada, para compartir inquedanzas ou ansiedades.

√ **Organizando tempos e espazos para falar:** Do que está pasando, do que nos fai sentir e do que podemos aprender e facer.

√ **Anticipándose a posibles situacións de risco por illamento.**

### Acción 2: Expressar o que nos pasa.

√ **Preguntarnos e escoitarnos:** Como nos atopamos? Que sentimos? Que pensamos? Como o levamos? Que precisamos?

√ **Falar, escribir, debuxar, reflexionar, compoñer,**... sobre os medos, as incertidumbres, os sentimentos contraditorios, o presente, o futuro, ...

√ **Identificar indicios de risco emocional e propoñer medidas de actuación.**

### Acción 3: Fortalecer a confianza propia.

√ **Facilitar a comprensión do contexto para actuar:** Dispoñer de información fiable para entender e anticipar.


√ **Reforzar a autonomía:** Na expresión e xestión emocional e nos recursos propios para resolver.

√ **Establecer rutinas, referencias espazo-temporais e estratexias** para organizar a vida diaria e as tarefas, anticipando os cambios.

√ **Garantir o coidado persoal e o contacto** coa contorna exterior.

√ **Estimular a participación** en iniciativas cidadás, de apoio mutuo e a construción de iniciativas colectivas e retos.

## Enlaces de interese xeral para o coidado do Benestar Emocional:

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><a href="#">UNICEF: Proteger la salud mental de los adolescentes</a></p> <p><a href="#">SAVE THE CHILDREN: Coronavirus: 10 consejos para ayudar a niños y niñas a comprender lo que está pasando</a></p> <p><a href="#">Ministerio de Sanidad: Bienestar Emocional. Infografías</a></p> <p><a href="#">SERGAS: Promover o Benestar Emocional na situación de emerxencia sanitaria por COVID-19</a></p> <p><a href="#">COP: Intervención psicológica en pandemia. Guías.</a></p> <p><a href="#">COPG: Emerxencia Sanitaria COVID-19: Información e materiais</a></p> <p><a href="#">Cruz Vermella: Guía para infancia e familias</a></p> <p><a href="#">Materiales para el trabajo emocional en la distancia APOCLAM</a></p> <p><a href="#">Guía para docentes: Orientaciones para el cuidado emocional de nuestro alumnado en el periodo de confinamiento</a></p> <p><a href="#">PLENA INCLUSIÓN: Guía de apoyos en casa durante el coronavirus</a></p> <p><a href="#">SEAEP: Recursos para el bienestar emocional durante la crisis del coronavirus</a></p> <p><a href="#">EOEP Rioja Baja: Gestión emocional: Autorregulación</a></p> |  The image shows the word "Resiliencia" written in a large, black, hand-drawn font on a background of light blue horizontal lines. A thick red underline is drawn beneath the word. |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



## Enlaces para o coidado do Benestar Emocional no alumnado con NEAE asociadas a:

|             |                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>TEA</b>  | <p><a href="#">Consejos para preservar el bienestar emocional de las personas con autismo durante la crisis sanitaria del Covid-19</a></p> <p><a href="#">Consejos para personas con Síndrome de Asperger y sus familias ante la situación de confinamiento</a></p> |
| <b>TDAH</b> | <p><a href="#">Cómo apoyar a niños con TDAH durante la crisis del COVID-19</a></p>                                                                                                                                                                                  |