



PAUTAS FAMILIAS

Sara Caballero Magarin
Orientadora Educativa – EOE Marbella

INTRODUCCIÓN

- El COVID-19 nos ha pillado a todos de improviso, no contábamos que iba a tener la repercusión que ha llegado a tener, sobre todo, tener que estar “presos” en nuestros propios hogares. A **nivel emocional** ha sido un **gran impacto**, no poder salir, miedo a contagiarnos, preocupación, incertidumbre, culpabilidad... Aunque no podemos dejar atrás las cosas bonitas que están pasando a nuestro alrededor de forma **altruista**.

- **De un día para otro**, tuvimos que **cambiar nuestras vidas** (rutinas, hábitos y formas de relacionarnos, pérdida de familiares, cambios en la forma de trabajar e incluso quedarnos sin empleo).
- Es posible que tu hijo o hija hasta el momento haya ido respondiendo a la situación, adaptándose a la misma e intentando colaborar en lo que se le ha pedido. Pero llega un momento que se presenta el **cansancio, la incomprensión de por qué está pasando esto, de qué me puede suceder realmente a mí o mi familia...**

- Si nos paramos a analizar la situación **¿es posible que mi hijo o hija no quiera trabajar? ¿por qué se está comportando mal si en casa todo va bien?**
- Los **menores son esponjas** que todo lo absorben, aprovechemos la ocasión y dejemos que absorban **aspectos emocionales** que les pueden beneficiar para un mayor afrontamiento de la situación tanto ahora como en un futuro.

PAUTAS

- **Hablar con los niños sobre la situación, ver qué dudas y curiosidades tienen.** Cuando no prestamos atención a las mismas o le quitamos importancia con frase como “no pasa nada”, no expresan lo que sienten. Esto lo pueden interiorizar de manera que pierdan la confianza de contarnos cómo están (no solo ante la situación del COVID sino también de situaciones futuras). Aprovechemos estos momentos para decirles **cómo nos sentimos nosotros**, que a veces también tenemos miedo, pero a la vez, darles la seguridad de que respetando las normas evitamos que pueda sucedernos.
- Solemos fomentar sentimientos y emociones positivas como la alegría. En momentos como los que estamos viviendo, tener miedo, tristeza, ira, es lo más habitual. Es preciso **dejar que lo expresen y que vean que es algo natural**, que los demás también sentimos estas emociones. Validemos las emociones, por ejemplo “Entiendo que estés enfadado por no ver a tus amigos, a mi también me gustaría verlos”

- La **información** que aportemos debe ser **clara** y tener en cuenta el desarrollo evolutivo, **adaptándonos a su edad**, de una forma tranquilizadora y que es una situación temporal.
- **El hecho de estar en casa más tiempo con ellos, no quiere decir que ellos lo sientan de esa manera.** Son también muchas las obligaciones de los adultos que a veces no permiten prestar el tiempo suficiente. Debemos hacerles ver y entender que hay **momentos que necesitamos su ayuda para poder aprovechar el tiempo trabajando** y que **posteriormente**, podrá **dedicarle tiempo** para realizar actividades que les gustan a los peques.

- Aunque resulte complicado, establecer un **rutina y horarios, da seguridad** a los niños y niñas. Por ejemplo, cuando están en el colegio saben su horario semanal, a qué hora toca cada asignatura, cuando se tienen que cambiar de clase... En casa, establecer una rutina y horarios es muy importante, porque vamos marcando (aunque no hay que ser muy extremistas) las diferentes acciones que puede realizar según el horario. Podrá **variar en función de cuántas personas convivan en casa, si los progenitores teletrabajan...**
- La **rutina** no solo se centra en realizar las tareas de clase, tenemos que diferenciar los días de entre semana y fines de semana. Aprovechar y **trabajar competencias del hogar** (poner y recoger la mesa, poner una lavadora, cocinar, fregar los platos... variando las tareas en función de la edad del niño o la niña).

- No debemos olvidar las **relaciones sociales**. Han pasado de ver a sus amigos todos los días en clase a no poder pasar unos minutos con ellos. Aprovechar las nuevas tecnologías para que realicen videollamadas, se cuenten cómo va la cuarentena, qué cosas están haciendo en casa... probablemente se den ideas nuevas que son entretenidas y creativas para hacer en casa.
- Para aquellos alumnos o alumnas, que ya **están cansados**, han dejado de trabajar, lo más importante es preguntarles **¿qué les pasa? ¿qué cosas para hacer en casa les motivarían?** Mostrar preocupación e interesarnos por qué están así. Si no tratamos el tema emocional, difícilmente vamos a poder trabajar el curricular. **El rendimiento académico está estrechamente ligado al ámbito emocional.**

Por ejemplo “Veo que no quieres hacer las tareas porque no has sacado todavía el material. Se que te estás esforzando mucho ¿qué te ha pasado para que no quieras hacerlo?”

- Si se niegan a contárnoslo, darle la **oportunidad** como tutora o familiares, a través de actividades que dejen mostrar lo que siente para así poder acercarnos más y ayudarlo. Una actividad, puede ser que el alumnado escriba una redacción de cómo está viviendo esta situación, qué le gustaría hacer cuando todo esto termine... obteniendo información que nos permita trabajar aspectos importantes en ese momento.

Si no les gusta hacer redacción, puede ser a través de un cómic, un video que pueda representar una entrevista, etc. Si dejamos volar su imaginación, es probable que nos sorprendan. En definitiva, que **reflexionen, que piensen, que aprendan a plasmar ya sea de forma escrita, a través del dibujo, oral, con la música...** como mejor se sientan para hacerlo.

- **Aprovechar momentos en casa** cuando están **todos los miembros de la familia**, para hablar abiertamente de **cómo les va el día**, cómo se sienten, qué pueden hacer juntos... Los progenitores tienen también mucho miedo de cómo será el momento en el que sus hijos puedan salir y jugar con los demás, de si será seguro...

- No confundamos tratar el aspecto emocional, con estar constantemente todo el día hablando del tema y tener mucho **cuidado con las noticias** que escuchamos.
- Realizar **actividades físicas**, para descargar tensiones. Si se realizan en familia mucho mejor para fortalecer el vínculo emocional.
- Habilitar un **espacio de la casa** para que los menores puedan recurrir al mismo cuando quieran estar solos. Podemos ayudarles a crearlo, como por ejemplo una especie de cabaña con sábanas. Ellos también, necesitan a veces estar solos.
- En esta presentación se exponen algunas pautas que podemos llevar a la práctica en este periodo de confinamiento que estamos viviendo. Cada persona es diferente a otra, al igual que las circunstancias familiares, sociales... Espero que les sea de ayuda

¡MUCHO ÁNIMO!