

GUÍA PARA AYUDAR A LA GESTIÓN EMOCIONAL DE LA CUARENTENA

Esta guía pretende ser una ayuda para las familias de nuestro alumnado en estos momentos de esfuerzo tan necesarios para tod@s.

1. Algo evidente y no pocas veces dicho: conviene hablar con nuestros hijos e hijas de la realidad- Y en estos momentos, la realidad es la necesidad de que todos y todas colaboremos permaneciendo en casa y saliendo a la calle lo menos posible (pasear al perro, comprar, tirar la basura...). El objetivo es conseguir que la situación se solucione de la mejor forma posible y pronto.

Para ello es conveniente hacer un reparto de tareas en el domicilio. Una tabla colocada en lugar visible es un buen recurso.

2. Recordemos que una de nuestras responsabilidades en la vida, y este es un buen momento para el aprendizaje, es ser honestos con nosotros mismos y con nuestras familias. Por eso es positivo hablarnos con respeto y cariño, “cuidarnos” y respetar los espacios de intimidad y trabajo.

Puede ser útil hacer una planificación de espacios, de utilización del ordenador, de elección de programas televisivos, etc.

3. En lo referente a la información sobre el Covid 19, lo mejor no estar continuamente atentos, establecer uno o dos períodos del día para conocer información verídica (atentos a los medios) y no más. Y es muy importante evitar la difusión de rumores y noticias no contrastadas,

4. En cuanto a la organización del tiempo de tareas escolares, es necesario planificar el tiempo de dedicación, tan negativo es quedarnos cortos como pasarnos y estar todo el día pendientes. Vamos a racionalizar estos días y pensar que se trata de mantener, repasar y reforzar contenidos fundamentalmente. Hagamos caso a las guías del profesorado de cada materia pero tengamos en cuenta que nuestra coordinación también es online y puede ocurrir que en ocasiones incluso os agobiamos con tantas recomendaciones. No dudeis en poneros en contacto con nosotros y os facilitaremos las cosas.

Seamos sensatos, establezcamos horarios, sin sobrecargar. Una recomendación puede ser hacerlo en dos períodos no demasiado largos, mañana y tarde, o los dos por la mañana con descanso,...cada familia nos adaptaremos a nuestras circunstancias (espacios, recursos informáticos, necesidades...), lo importante es la planificación y el respeto y procurar mantener la calma y el buen humor.

5. Respetemos que nuestros hijos e hijas mantengan los contactos con amigos y compañeros a través del teléfono, videollamadas por ejemplo y que dispongan de un espacio para ello.

Hacerles ver también que no se olviden de los abuelos.

6. Aprovechad estos momentos para reforzar las relaciones familiares, tenemos tiempo, vamos a disfrutar juntos, compartir intereses musicales, lecturas, películas, vamos a conocer y a dejarnos conocer.

7. Tiempo para tareas manuales, cocinar, ordenar, limpiar, decorar, confeccionar.... Cada uno y cada una tenemos intereses, deseos y potencialidades que el día a día no nos dejaba realizar, ahora es el momento. Es buen momento para dar la vuelta a esos armarios llenos de ropa, de prepararnos para donar, intercambiar, reciclar....

8. Atención también a mantener nuestros cuerpos lo mejor posible, hay que hacer deporte, siempre es posible movilizarnos aunque sea en espacios reducidos, hay tutoriales, podemos ser profes un día cada uno....

Y recordemos, vamos a vivir el momento, cuando todo esto pase puede que haya menos momentos para estas actividades.