



Queridas familias:

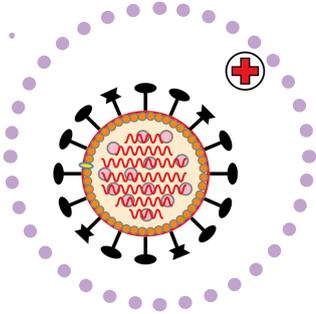
Ante el estado de alarma decretado por el Gobierno de España y la situación de confinamiento domiciliario que comporta, el Gabinete de Psicología y Pedagogía Municipal de Oliva, quiere mostrar su solidaridad con todos vosotros y ofreceros algunas orientaciones que esperamos puedan ayudaros en el día a día.

En primer lugar, queremos reconocer vuestra **valentía y responsabilidad en el cumplimiento de las indicaciones de las autoridades**. Sabemos que no es fácil estar todo el día en casa, toda la familia junta. Que esto nos puede causar ansiedad, estrés e incluso rabia por una situación que nosotros no hemos podido elegir. No os angustiéis, es normal tener estos sentimientos. Para ir poco a poco controlándolos lo mejor que podemos hacer es **aceptar la situación y tratar de no verla como un problema, sino como una oportunidad**:

- **Oportunidad de convivir** juntos sin prisas, horarios fijos etc.
- **Oportunidad de disfrutar de nuestros hijos e hijas** y compartir con ellos y ellas nuestros sentimientos y vivencias, escuchándolos y ayudándolos a entender y controlar sus emociones.
- **Oportunidad de desarrollar la creatividad**, ayudando a inventar nuevas maneras de utilizar el tiempo.
- **Oportunidad de aprender a enfrentarse con problemas** y situaciones sobrevenidas, teniendo en cuenta que nosotros vamos a ser un modelo para ellos y ellas de afrontamiento de esta situación. Los niños y niñas aprenden por imitación y tenemos que intentar pensar en positivo para transmitirles a ellos y ellas esta manera de pensar.
- Pensad que esta es una oportunidad también muy buena para **desarrollar valores y actitudes que les servirán para toda la vida**. Valores como: la solidaridad, la tolerancia, la amistad, la resistencia a las frustraciones, la cooperación, la resolución dialogada de los conflictos, etc. etc.

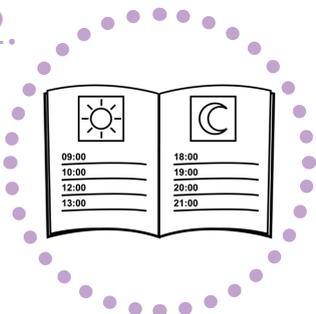
Para ayudarlos a hacer realidad todas estas oportunidades, queremos compartir con vosotros una serie de recomendaciones que pensamos os pueden ayudar en la organización del día a día:

1.



En primer lugar, **explica a tus hijos/se la situación y porqué tenemos que seguir estas medidas, sin alarmarlos y utilizando un lenguaje adecuado a su edad.** Ellos son capaces de entenderlo y si les dais importancia en esta lucha, asumirán su responsabilidad con vuestro apoyo emocional. Una vez explicado, no hay que exponerlos a noticias que puedan angustiarlos.

2.



Es conveniente **organizar un horario diario en familia**, lo más parecido posible al horario habitual del colegio, así vuestros hijos/ se no perderán los hábitos de estudio y trabajo. Dependiendo de la edad de los niños o niñas lo haremos mas o menos extenso y habría que elaborarlo entre todos y todas, porque así se sientan más implicados. (<https://comaprendreaprendre.blogspot.com/2020/03/horari-per-dies-de-confinament.html?m=1>).

3.



Es importante **respetar las rutinas y normas básicas de higiene y aseo personal:** levantarse a la misma hora todos los días, arreglarse y vestirse (no es conveniente pasar todo el día con el pijama), esto contribuirá a que nos sintamos más animados y nos dará tranquilidad a toda la familia. Aprovechemos para reforzar estos hábitos tan importantes (sobre todo, lavarse las manos!).

4.

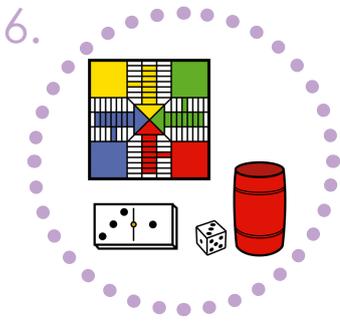


Marcad en la rutina un **tiempo para organizar y limpiar la casa cada día en familia.** Esto ayudará a todos a asumir responsabilidades y ver la casa en orden os dará paz y tranquilidad.

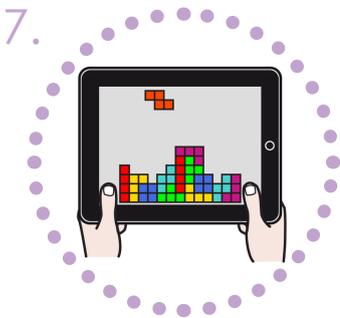
5.



Si la casa es muy pequeña, y no hay suficiente espacio para tener un poco de intimidad y respetar las actividades de cada cual (por ejemplo, si hay niños pequeños y adolescentes juntos), **hay que negociar también el uso de los espacios y las actividades que vayamos a hacer.**



Hay que disfrutar y organizar entre todos el tiempo de ocio: haciendo entre todos un listado de actividades y procurando tener al alcance los materiales necesarios: pintar, dibujar, escuchar música, hacer manualidades, montar puzzles, jugar a juegos de mesa, montar mecanos o construcciones, hacer recetas de cocina, cuidar las plantas o las mascotas, etc. etc. Hay un montón de páginas web, donde podéis encontrar sugerencias. (<https://vojuegoencasa.es/videos>).



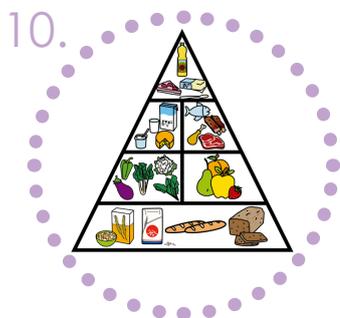
Los juegos y actividades de pantalla, ya bien sea con ordenador, TV, consola, tableta o móvil, también nos pueden ayudar a aprender muchas cosas i a pasar el tiempo de ocio. Procurad establecer un horario para este tipo de juegos y actividades que no sobrepase como máximo 2 horas diarias, repartidas entre la mañana y la tarde. Eso sí, los niños y niñas siempre deben de estar acompañados y supervisados cuando utilizan cualquier aparato que tenga conexión a Internet. Reservad un tiempo diario para hablar con amigos y familiares, especialmente los mayores y los que están solos.



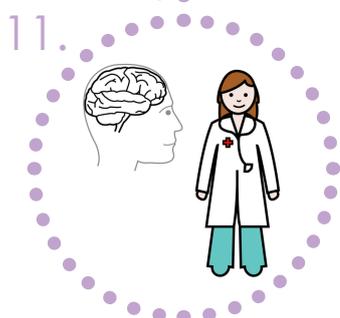
Programad también un tiempo para la lectura: lectura libre o dirigida, lectura por parejas o lectura para hacer tertulia. Podéis destinar un tiempo semanal para la tertulia dialógica sobre algún libro de la literatura clásica universal, adaptado a vuestros hijos/as: todos/as tenéis que leer el mismo capítulo o páginas del libro, elegir la frase o el párrafo que más os haya gustado y después comentarlo y poned en común las ideas, vivencias o recuerdos que os han surgido con su lectura. A buen seguro, vuestros hijos/as os sorprenderán con sus reflexiones.



El ejercicio físico también se muy importante, tanto para nosotros como para los más pequeños. Necesitamos movernos y cuanto más pequeños son, más todavía. Estableceremos en el horario la franja de Educación Física y organizaremos ejercicios y juegos con ellos. Podemos jugar a juegos como: "el escondrijo", "un dos tres calabà", "la rayuela", "cepillo al corredor", "la zapatilla por detrás", "bailar la tarana", etc. Hay también muchas páginas web y programas en la TV que os ayudarán.



Sería aconsejable seguir una dieta adecuada, puesto que disminuirá en general la actividad física de la familia. Podemos elaborar entre todos un menú "saludable", que les ayude a entender porqué es importante no ingerir alimentos procesados o con mucha grasa o azúcar. Así mismo , hay que evitar los refrescos, bebidas y zumos prefabricados. Un exceso de azúcar, por ejemplo, puede aumentar el nerviosismo de los más pequeños. Podemos aprovechar para enseñarlos a hacer zumos y batidos con frutas naturales, ensaladas, etc.



Si tenéis hijos o hijas con alguna necesidad especial o dolencia crónica, es muy importante continuar con los tratamientos y orientaciones que os hayan dado los especialistas. Tened en cuenta que estos alumnos notan más el cambio de rutinas y tenemos que procurar minimizar los efectos de este cambio. Si tenéis alguna duda, seguramente podréis resolverla telefónicamente.

12.



También queremos remarcar que es **muy posible que se den conflictos**. Es muy normal en una situación de convivencia continúa como la que estamos viviendo. No os preocupéis. No todo lo podemos hacer perfecto, ni todos somos perfectos! Cuando empiece el problema o la discusión, si estáis muy alterados, **procurad parar un poco, respirad a fondo y distanciaros**. Cuando os hayáis tranquilizado, intentad resolver el problema utilizando el diálogo: hablad del problema entre todos los implicados, procurando escuchar todas las voces y todas las opiniones, sopesad todas las posibilidades o alternativas de solución, exponed cada cual vuestros argumentos e **intentad llegar a una solución consensuada entre todos y todas**. A veces es conveniente anotar el pacto al que habéis llegado, y hacer un seguimiento de su cumplimiento.

13.



Por último, no olvidéis nunca que esta situación “pasará”, y que de nuestras actitudes como adultos dependerá que todo vaya bien y que salgamos reforzados de esta experiencia. Vosotros y vuestros hijos e hijas estáis haciendo un gran esfuerzo, y **sois también los héroes que vais a vencer a esta “pandemia”**. Hay que tener esto en cuenta y **reforzar nuestras actitudes con una sonrisa**, un reconocimiento, buen humor, y cómo no, algún pequeño premio de vez en cuando (un baño relajante, escuchar música, ver una buena peli, o una cena “especial” en pareja...) porque os lo merecéis!

A continuación os relacionamos una serie de links, que os pueden dar orientaciones y ayudar a organizar actividades en casa:

<https://m.kidshealth.org/HospitalSantJoandeDeu/es/parents#catfeelings-esp> (página sobre problemas infantiles)

<https://enmarchaconlastic.educarex.es/> (web con 22 bancos de recursos digitales)

<https://www.wdl.org/es/> (acceso a la Biblioteca Digital Mundial de la UNESCO)

<https://escolavalenciana.org/escolaacasa/> (actividades en valenciano)

http://www.infocop.es/view_article.asp?id=8629&cat=50# (cuento sobre corona virus /Como explicar a los niños el coronavirus)

http://www.arasaac.org/zona_descargas/materiales/2293/Coronavirus_Explicacion_medidas_y_calendario.pptx (material gráfico explicativo sobre el coronavirus)

<https://www.rtve.es/educan/> (herramienta educativa durante el cierre preventivo de los colegios)

http://www.ceice.gva.es/va/inicio/area_de_prensa/not_detalle_area_prensa?id=852239 (Plà Mulan de la Conselleria d'Educació)

Todo ira bien!!