

## COLEGIO Y FAMILIA, MÁS UNIDOS TODAVIA

Desde el EOEP de Guardo y desde el colegio, os queremos acercar una serie de orientaciones que os pueden ayudar a sobrellevar este periodo de confinamiento y de incertidumbre de la mejor forma posible con nuestros hijos e hijas. Si el cole y la familia siempre han ido de la mano, este, si cabe, va a ser un periodo en el que realmente vamos a ser un EQUIPO. El **cole en casa** supone un reto para las familias que todos, grandes y pequeños, que tenemos que afrontar.



1- La primera de las recomendaciones es crear una **RUTINA**, que, si bien debe tener cierta flexibilidad, va a permitir anticipar a los niños y a los padres la organización del día. Se puede crear un horario de tareas de mañana y de tarde, en papel, para los niños y los padres. Esto les va a permitir sentirse más tranquilos y pasar de una tarea a otra de forma más calmada.



2- Se establece con los niños un **HORARIO DE TRABAJO DE CLASE**, en el que ellos mismos participen con qué materias quieren empezar y cuáles son las actividades programadas. Cada materia o actividad tendrá una duración diferente en función de la edad, pero para mejorar los periodos de atención con media hora de cada materia será suficiente. Comenzar el día con un rico desayuno y un poco de movimiento (ejercicio físico, baile, yoga...) ¡será lo más acertado para activar los cerebros!. Luego se puede continuar con otro tipo de materias; matemáticas, lenguaje, ciencias y sin olvidar plástica y música tan importantes en el desarrollo del niño.



3. Es una situación difícil y es muy importante mantener la calma y estar tranquilos, por eso tenemos que tratar de que sean los niños los que participen en la organización y vayan eligiendo sus actividades entre las que marcan los profesores.

4. Seguir marcando **NORMAS Y LÍMITES** en casa va a ser fundamental pero si bien es aconsejable no ser muy rigurosos y estrictos. Los niños necesitan correr, saltar, aire libre..... para poder canalizar sus emociones y estas actividades en estos momentos son muy limitadas. Puede ser conveniente sustituirlas por juego libre, juegos de mesa, uso de pantallas, videoconferencias con amigos y familiares, lecturas, dibujos, juegos en familia, cocinar..... A través de las redes sociales nos están llegando un montón de ideas para poder organizar tardes divertidas. Se puede crear nuestro propio cartel donde se vayan incluyendo ideas que se incorporen a nuestra rutina diaria.



5. Los niños pueden tener miedo, angustia o estar más irritados porque no saben que es lo que realmente está pasando. Nos ven a los padres preocupados, mirando el móvil constantemente, escuchando noticias que muchas de ellas les llegan sin saber interpretarlas correctamente... por lo que puede ser aconsejable hablar de COVID-19 a través de cuentos, dibujos, infografías.... que consiga hacer consciente esas emociones que les resultan tan perturbadoras. Dibujar virus o hacerlos de plastilina y aplastarlos o romperlos puede resultar muy útil para descargar emociones.

Todas estas recomendaciones solo pueden ir acompañados con muuuuucha **PACIENCIA, TOLERANCIA y COMPRESIÓN**. Controlar nuestras emociones y nuestro estado de ánimo debe ser primordial para poder contagiar a nuestros niños emociones agradables. Para ello es necesario que padres y madres recarguemos pilas y organicemos un tiempo personal para darnos un respiro.

ALGUN RECURSOS DE INTERÉS que creemos son aconsejables son:

- 70 Ideas fáciles para jugar con niños dentro de casa. Estación Bambalina. – Pasemos al Plan B. [www.mistrucoparaeducar.com](http://www.mistrucoparaeducar.com)
- Cuento “ Rosa contra el virus”. Colegio oficial de psicólogos de Madrid.