



Recomendaciones a las familias respecto al CORONAVIRUS.

JUNTA DE EXTREMADURA

Consejería de Educación y Empleo

Lo más importante:

- **Mantener la calma** y manejar el estrés. Trata de procesar cualquier temor que puedas tener antes de hablar con tu hijo/a.
- **Cuidar las conversaciones** con otros adultos, los niños/as nos escuchan y perciben nuestro miedo.
- **No sobreexponer al niño/a a la información**, podéis tratar de ver los telediarios en otro lugar en el que no esté presente el menor sobretodo en el momento en el que se habla de cifras de contagio y mortandad.
- Transmitir información sencilla, veraz y **mostrarnos accesibles a nuestros hijos/as**.
- Colaborar en **organizar sus hábitos de higiene** (lavarse las manos, permanecer en el hogar el máximo tiempo posible, no acudir a los parques o centros de ocio), **estudio** (estableciendo tiempos mediante horarios, generando espacios, adecuando un lugar óptimo para ellos/ellas en el hogar, evitando ruidos, distracciones, con buena iluminación...).
- Buscar la mejor forma de **conciliar la vida laboral y familiar** organizando los horarios con el otro progenitor, familiares, u otros apoyos si los hubiera.
- Mantener una **actitud positiva y objetiva**, contribuir a no propagar bulos y hacerles sentirse seguros en el hogar y en familia.
- Establecer una relación estrecha de **información y seguimiento** (con los **docentes** a través de Rayuela y las plataformas educativas que te aconsejen en el centro educativo), de **estudio** (eScholarium) y de **asesoramiento para ACNEAEs por parte de los profesionales de la Orientación** a través de Rayuela que serán atendidos por los profesionales de los Servicios de Orientación, Equipos de Orientación Educativa (Temprana, General o Específicos) o Departamentos de Orientación que habitualmente lleven el seguimiento de vuestros hijos/as, ante las posibles dudas o necesidades que puedan surgir en este período de no asistencia física a los centros.

¿Qué podemos hacer con nuestros hijos /hijas como familia?



Si NO nos preguntan sobre el CORONAVIRUS ... no esperar a que pregunten, hablarlo con ellos/as, transmitirles que pueden expresar sus dudas y confiar en nosotros, normalizar que se hable de ello. Encontrarás multitud de **recursos en la red** para explicárselo de una forma sencilla para ellos.



Si nos preguntan sobre el CORONAVIRUS...

- **No ignorar** sus miedos o dudas, ya que si no se lo explicamos bien recurrirán a argumentos fantasiosos para compensar la falta de información. Escúchal@ y piensa lo que realmente siente tu hijo/a. Utiliza frases que visibilicen que le escuchas, continúa con alguna anécdota de tu propia infancia o la de tu hijo/a

sobre un momento de miedo superado. Puedes retomar la conversación un tiempo después, mencionando algo sobre el coronavirus y ver cómo se siente.

- **Aclarar** todas las dudas que puedan tener de manera sencilla con un lenguaje adaptado a la edad del menor y sus conocimientos (si los niños son muy pequeños, puedes decirle que *“hay muchos virus diferentes, como el que da el dolor de barriga, los resfriados y el coronavirus sólo es uno más”* Poltorak), transmitiéndoles calma y seguridad, en un espacio de comunicación donde se sientan seguros y tranquilos para expresar, escuchar y preguntar. Pueden ser muy útil usar dibujos, representaciones sencillas con pictogramas, canciones, juegos...
- **Corregir** la información errónea o mal interpretada.
- **Informar** sobre los síntomas más frecuentes: fiebre, tos y sensación de falta de aire y darle seguridad y confianza informándoles que hay muchos profesionales sanitarios para curar, entender el virus, reducir sus riesgos y encontrar una vacuna. Comunicarles que la mayoría de los casos se recuperan, que los mayores son los que más deben cuidarse de este virus (evitar hacer referencia a las personas que están muy enfermas o han fallecido pero si nos preguntasen por ello ser realistas, transmitir que la inmensa mayoría se están curando, no alarmarles ni estimularles al miedo. (*“Cuando el mundo se siente como un lugar aterrador, solo debe haber conversaciones básicas entre padres e hijos”*, Gewirtz).
- **Hablarles** sobre el tema pero sin saturarles con demasiada información.
- **Sed sinceros y buscad** las respuestas a las preguntas en páginas oficiales y de confianza si no tenemos todas las respuestas a sus preguntas. (Ministerio de Sanidad, Educación,...), protegiéndoles de toda la información superficial, incompleta o errónea que pueda encontrar en las redes sociales.
- **Facilitar** un hábito de horarios, tareas y responsabilidades respecto a su edad: Diferenciar entre los horarios y rutinas de un día entre semana y los del fin de semana en los que existan tiempos para tareas, lectura, juego libre, deporte...

Materiales complementarios o de ayuda para:

- **Informar** qué es el Coronavirus en pictogramas (para alumnos/as de infantil, con TEA, con cualquier tipo de diversidad funcional, que les permita facilitar la accesibilidad cognitiva a nuestras explicaciones,...) http://www.arasaac.org/zona_descargas/materiales/2280/Que_es_el_coronavirus.pdf
- **Mostrar** los síntomas e intervención del coronavirus con pictogramas: http://www.arasaac.org/zona_descargas/materiales/2266/01_Sintomas_y_preencion_Coronavirus_Mayusculas.pdf
- **Realizar** un Cuenta-cuento o lectura sobre el Coronavirus: https://660919d3-b85b-43c3-a3ad-3de6a9d37099.filesusr.com/ugd/64c685_ef31d8e608fd4b528eae3132b67a445e.pdf (en español) , https://660919d3-b85b-43c3-a3ad-3de6a9d37099.filesusr.com/ugd/64c685_319c5acf38d34604b537ac9fae37fc80.pdf (en inglés).
- **Mostrar** cómo hacer un efectivo lavado de manos os ofrecemos visualizar el siguiente vídeo: Me lavo bien las manos: <https://youtu.be/jPqIHHzfrl8k>
- **Ofrecer** una explicación de qué es y qué podemos hacer frente al Coronavirus: <https://youtu.be/prHuCIGHtmY>

Posibles actividades positivas a realizar en familia:

- **Elaborar en familia un horario semanal con franjas horarias:** Lo ideal es que lo elabores con ellos, utiliza colores, dibujos, etc

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
9-10							
10-12							
12-12:30							
12:30-14							
TARDE							

- **Mantener contacto con los seres queridos:**
Realizar llamadas o videollamadas a los abuelos, tíos, amigos... Programad una videoconferencia diaria que les transmita tranquilidad, seguridad, confianza,...
- **Aprovechar esta situación para pasar más tiempo de disfrute y ocio en familia y programas actividades especiales:**
Si puedes planificar todos los días una actividad especial, prográmala para el día siguiente y cuéntasela a tus hijos/as, así se irán ilusionados a la cama y se despertarán con un objetivo positivo para el día que comienza. Por ejemplo: Leer un libro y teatralizarlo, escuchar música, realizar un dibujo colectivo, un karaoke familiar, compartir juegos de mesa, jugar a las adivinanzas, hacer ejercicio, cocinar en familia, ver películas, montar una cabaña, montar en bici, plantar plantas, conectarse a las redes sociales con los compañeros del aula, jugar con la mascota, organizar la habitación, ...
- **Utilizar el arte:**
Dibujar para canalizar el miedo y la preocupación, y pedirle que nos responda a preguntas sencillas sobre esos dibujos que le ayudarán a expresar sus sentimientos, también se puede utilizar plastilina para recrear el virus.
- **Utilizar la música:**
Utilizar canciones para transmitirles rutinas y confianza.
- **Utilizar la tecnología:**
Uso adecuado de la televisión, videojuegos educativos o la tablet por las tardes cuando estén más cansados después de haber realizado una rutina de mañana con tiempos de estudio.

***“A falta de vacuna,
la responsabilidad social es la mejor intervención”***

**#YoMeQuedoEnCasa
#EvitaContagio
#JuntosLoSuperaremos**