

ORIENTACIONES PARA PADRES DE INFANTIL Y PRIMARIA

La situación de confinamiento que estamos viviendo supone algunas adaptaciones y cambios para toda la familia. Es mucho tiempo de permanencia en casa, una cuestión difícil de explicar a los niños/as, pero ante la que los adultos debemos tener algunas cuestiones claras para ayudar a los pequeños/as, procurando no caer en la monotonía y que continúen con rutinas y actividades.

Desde el Departamento de Orientación, ofrecemos algunas recomendaciones que les pueden ser útiles:

- **Procurar, mantener y transmitir calma en casa.** Explicarles de forma tranquila lo que está ocurriendo. Deben saber que está pasando pero no hay que dar más información de lo que ellos requieran. Esta información debe ser acorde con su edad, para lo más pequeños podemos hacerlo a través de imágenes, comics , videos, dibujos explicativos etc. mientras que para los más mayores hay que evitar falsas informaciones como los bulos. Se deben evitar conversaciones con otros adultos sobre nuestros temores y angustias porque los más pequeños lo captan todo.
- **Facilitar que los niños/as expresen sus sentimientos** a través de que escriban o dibujen sobre lo que está pasando. Otra forma es ayudar a los niños/as a vencer el aislamiento fomentando las comunicaciones con miembros de la familia y otros niños/as de su edad, permitiendo video conferencias y llamadas telefónicas colectivas.

Es importante no poner sólo el foco en que estén hechos las tareas educativas sino que debemos dejar también un espacio para que puedan expresar sus emociones exteriorizando como se sienten en esta situación.

Es recomendable potenciar la comunicación verbal y no verbal de nuestros hijos.

- **Mantener rutinas escolares en casa.** Podemos estructurar los días de trabajo y rutina escolar de lunes a viernes de la siguiente manera:
 - Comenzar las tareas escolares a partir de las 9 de la mañana. La rutina de la mañana debería consistir en levantarse, desayunar, vestirse y prepararse para realizar el trabajo educativo.

- Estructurar y planificar las tareas que se les haya mandado desde el centro educativo. Se puede hacer una asignatura por hora y depende de cada niño, cuantos más pequeños sean o tengan una atención más lábil, se estructurarán las tareas y se hará en periodos de tiempo más cortos.
 - Hacer un descanso de 30-40 minutos que coincida con la llamada " hora del recreo".
 - Planificar las tardes con actividades distintas, como por ejemplo, musicales, ejercicios físicos, artísticas, aprender idiomas con dibujos animados etc.
-
- **Mantener rutinas de ocio los fines de semana.** Los fines de semana, deben de tener un horario muy diferente a la rutina diaria. Algunas de las actividades que se pueden realizar son: manualidades, disfraces, actividad física dentro de las dimensiones de nuestra casa (como por ejemplo estar sentados en el suelo de una habitación y pasar rondando una pelota de unos a otros), aprovechar la oferta cultural on-line que se nos ofrece estos días: teatro, visitas virtuales a museos etc. También es importante, fomentar la creatividad con juegos de construcción, puzzles, dibujos, recortables etc., así como, con juegos de mesa como la oca, monopoly, parchís etc.
 - **Limitar el uso de las tecnologías**
 - **Fijar normas en casa.** Aunque estemos agotados no hay que dejar de poner límites educativos, son imprescindibles para la convivencia tan estrecha que estamos teniendo en estos días. Como sugerencia, podríamos elaborar estas normas en cartulina , escribirlas en una pizarra, en un calendario , ponerlas en la nevera o en cualquier espacio que resulte visible. En caso de que " se olviden" volvemos al documento escrito de lo que hemos pactado evitando mantener una discusión sobre el rompimiento de las normas.
 - **Fomentar hábitos de higiene, alimentación y sueño.**
 - **Estimular la autonomía** haciéndoles partícipes de las responsabilidades con arreglo a su edad, evitando proteger en exceso. Pueden ayudar a recoger su habitación, sus juguetes, colaborar en poner y quitar la mesa etc., así potenciaremos que se hagan mucho más autónomos, aunque hagan sus cosas más despacio que los adultos.

En conclusión, fomentemos entre todos en casa el aprovechamiento de esta situación, aumentando el tiempo a compartir con nuestros hijos ya que habitualmente no podemos. Tengamos tiempo para trabajar todos y tiempo para compartir y disfrutar.

Reciban un afectuoso saludo,

M^a Rosario Triguero
Psicóloga y Orientadora

Mail: Chtm2857@gmail.com