



CARTA DEPARTAMENTO ORIENTACIÓN DESESCALADA

Acompañamiento familias. Orientaciones

Estimadas familias:

Desde el Departamento de Orientación queremos acercarnos a vosotros, puesto que nuestra misión principal en estos días es el refuerzo emocional y la supervisión del aprendizaje de vuestros hijos.

Esta situación que hemos vivido ha supuesto un gran cambio a nivel emocional y de aprendizaje para todas las familias. Han surgido muchas emociones negativas: incertidumbre, frustración, preocupación, tristeza, enfado, negación, miedo, etc. Muchos niños y adolescentes se han podido mostrar más irascibles, faltos de colaboración, aislados, etc.

Desde el Departamento de Orientación os queremos acompañar en este proceso y de ahí que os ofrezcamos una serie de enlaces si accedéis a la página del colegio y en concreto, si pincháis en la pestaña de Orientación. Además de estos enlaces, os ofrecemos una visión desde un punto de vista psicológico y emocional sobre determinadas áreas de interés para poder enfrentar esta nueva situación a nivel académico. En muchas ocasiones se viven situaciones que son difíciles de abordar y requerirían de un mayor seguimiento.

El Departamento de Orientación trabaja conjuntamente con el equipo de profesores del colegio. Los profesores comparten con nosotros las situaciones de los alumnos que requieren de una mayor atención.

Los tutores son el enlace de comunicación y con ellos trabajaremos para poder dotarles de herramientas en las próximas etapas por las que vamos a tener que ir pasando de cara a este final de curso y al que viene.

A continuación, de cara a estas próximas semanas hasta la finalización del curso, os ofrecemos unas breves y sencillas orientaciones con el deseo que os resulten de utilidad y podamos acompañaros en este proceso de desescalada.

PLAN DE ACOGIDA EN LA DESESCALADA. INCORPORACIÓN VOLUNTARIA AL COLEGIO

En la reapertura del colegio, ya se os ha comentado que se asegurarán en todo momento las condiciones de salud del alumnado y del personal docente y no docente a través de la implementación de las recomendaciones establecidas por las autoridades sanitarias.

Desde el Departamento de Orientación entendemos que una buena acogida es un factor determinante para la adaptación y el equilibrio emocional de nuestros alumnos, con el apoyo de todo el equipo del centro. Todo el personal, docente y no docente, favorecerá el proceso de llegada.

Todo el equipo de profesores ha realizado un gran esfuerzo en ayudar y acompañar a cada alumno desde sus casas y ahora, aquellos que acudan al centro voluntariamente, podrán seguir contando con ese apoyo académico y emocional. Desde el Departamento de Orientación trabajaremos en coordinación con ellos.



CONTROL DE LA ANSIEDAD Y ESTRÉS

En esta última etapa de curso, muchas familias y alumnos presentan signos de ansiedad y estrés. Desde el Departamento de Orientación somos conscientes de esta situación y os acompañamos para interpretar y enfrentar las situaciones de forma adaptativa.

En primer lugar, os queremos comentar que una dosis adecuada de ansiedad y estrés es positiva, ya que genera activación y productividad, pero si es demasiado elevada o desbordante puede derivar en una elevada frustración y bloqueo llegando a producir improductividad.

Es muy importante aprender a controlar la ansiedad y el estrés y para ello es muy conveniente aprender a pensar en positivo, aprender a respirar y centrarnos en las posibilidades del presente.

EMOCIONES DEESCALADA Y RESILIENCIA

Durante la desescalada cada alumno va a experimentar una serie de emociones y las expresará de diferente manera.

Para ayudar a gestionar estas emociones es importante que les demos una información clara, veraz, a la vez que tranquilizadora y ajustada a su edad y al nivel de comprensión del niño o adolescente.

Es muy importante estar atentos a sus emociones y preocupaciones, y ayudarles con estrategias de inteligencia emocional, es decir, escuchando y acompañando con empatía, sensibilidad y paciencia.

Por otro lado, hay que tener presente que los adultos somos el principal modelo de los niños. Por este motivo, es importante ser conscientes de cómo los adultos afrontamos las dificultades en esta etapa y cómo se exteriorizan, siendo un modelo positivo generador de confianza y seguridad.

Para terminar, queremos hablaros de la resiliencia, que es la capacidad que tenemos de enfrentarnos a los problemas y superarlos de manera que salgamos fortalecidos de ellos. Esta actitud resiliente es la que pretendemos consolidar, haciendo que cada uno de nuestros alumnos muestre una actitud positiva ante el nuevo reto de enseñanza durante este curso y el siguiente.

ENLACES DE APOYO A FAMILIAS. DEPARTAMENTO ORIENTACIÓN

. Enlace COP [“Píldoras psicoeducativas para el confinamiento”](#)

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLIJsBJFGKZG1ZpVqaXK-ECqTHp3G5XGsv>

. EMOCREAENCASA. Material para las familias. Educación Primaria:

<https://sites.google.com/view/emocreaencasa/página-principal>

. FAROS. Claves para la educación emocional en el ámbito familiar:

<https://faros.hsjdbcn.org/es/articulo/claves-educacion-emocional-ambito-familiar>