

QUEDATE NA CASA

Orientacións para axudar ás familias, a pasar estes días na casa cos fillos/as (nenos/nenas e/ou adolescentes) da forma máis positiva e educativa posible.

Documento Elaborado por M^a del Carmen Montes Reguera Coordinadora EOE Jerez 1
(Adaptación e tradución: Hipólito Puente, psicólogo-orientador do IES Álvaro Cunqueiro)

ALGÚNS PUNTOS PARA MELLORAR A CALIDADE DE VIDA NA CASA



Facilitar que os nenos/ as, expresen sentimentos



Organización do tempo na casa



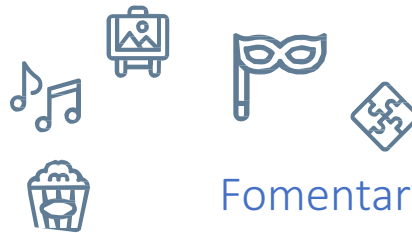
Xestión da información sobre a situación



Mellorar interpersoa



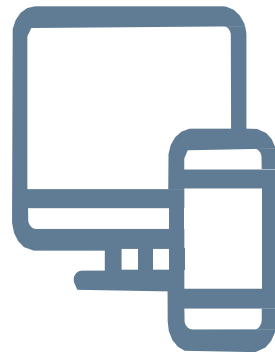
Estruturar o traballo académico na casa



Fomentar actividades de xogo e ocio educativo



Xestión da información sobre a situación



Facilitar información visual

Os comics ou debuxos explicativos que se facilitaron sobre po coronavirus poden resultar útiles. Especialmente para asumir as normas de hixiene. Pódense colgar carteis pola casa aos que recorrer cando fagan preguntas repetitivas ao respecto.



Filtrar información

Deben saber que está pasando, pero non hai que dar máis información da que eles requiran, esta información debe ser acorde coa súa idade. Non permitir que se informen directamente por programas de televisión ou redes sociais .



Evitar alarma

No debemos falar ás furtadelas , ni da habitación de ao lado, dos nosos tem angustias ao respecto, os fillos/as cápsobre todo o noso medo.



Facilitar que os fillos/ as expresen sentimentos



Prepararnos para ser modelos, transmitir serenidade para vencer ao medo e a

- ❖ **Os adultos tamén estamos irritables e frustrados co confinamento na casa, pero debemos xestionar os nosos pensamentos para transmitir serenidade aos nosos fillos/as.**
- ❖ **Para iso debemos evitar a sobreinformación, non estar, todo o día, pendentes dos informativos ou as socias. Poñer un horario para velos.**
- ❖ **Evitemos centrar os nosos pensamentos en que non podemos saír, cambiar estes pensamentos por os positivos como que estar na casa é o mellor que podemos facer por nós e polos nosos seres máis que**
- ❖ **Ocupar o noso tempo na casa, buscar formas de actividade física e mental que nos guste e satisfaga persoalmente, non só para a familia.**





Facilitar que os fillos/ as expresen sentimentos



Fomentar mensaxes positivos

É importante pedir que escriban ou debuxen (dependendo da idade) sobre o que está pasando, é una forma de expresar temores que poderemos reconducir fomentando os debuxos e mensaxes de contido positivo e esperanzador.

TUDO VAI SAIR BEN



Fomentar a comunicación outros nenos/ as, outros adolescentes

-Debemos axudarlles a vencer o illamei fomentando as comunicacións con mer da familia e outros rapaces/zas de súa l reconducindo estas conversacións con mensaxes esperanzadores de que **TOD SAÍR BEN.**

-Buscar aplicacións que permitan videoconferencias colectivas ao alcance todos.

Organización do tempo Na casa.



Manter unha rutina

- Un horario diario o máis parecido posible ao que os alumnos/as fan cando van á escola ou ao instituto. O horario debe estar escrito nun lugar visible para facilitar o seu cumprimento.
- Levantarse a unha hora similar á acostumada, pode ser un pouco máis tarde pero non máis de unha hora e media. Deixar tempo para colaborar en tarefas domésticas.
- Cambiar el *modo pixama* por el *modo traballo na escola ou no IES*, para iso, xestos tan sinxelos como vestirse como se fósemos saír á rúa, pode axudar a dar comezo ao traballo académico na casa.
- Esta rutina cambiarase as fins de semana para facer actividades de ocio.



Organización do tempo na casa.



Realizar actividade física

- Deixar un espazo horario para realizar xogos físicos coa familia na medida das dimensións da vivenda o permitan. Debemos planear xogos regrados, r de correr sen control por toda la casa.
- Buscar formas de actividade física a realizar, acorde coas características da vivenda. Sempre é posible anque sexa sentados no chan de una habitación rodando una pelota duns a outros.
- Tamén podemos realizar exercicios de respiración e de tensión/ relaxación.



Estruturar o traballo académico na casa



Non estamos de vacacións

-Iniciar a xornada de traballo académico na casa con lixeira supervisión, non co adulto permanentemente ao lado (graduar a supervisión de acordo coa idade). Debemos explicar que o adulto ten tamén que facer cousas, que deben traballar sos e, despois, de fose preciso, supervisar.

-Establecerase unha xornada de mañá cun descanso de 30 ou 40 minutos, neste oco pode ser o momento para conectar, por las redes sociais, con amigos/as de clase para superar o illamento.

-Á hora de acabar a xornada de traballo na casa é o momento de cambiar de roupa para axudar coas tarefas domésticas de casa, axudar coa preparación da comida, poñer a mesa, recoller os pratos ou poñer o lava vaixelas, seguindo coas recomendacións hixiénicas adecuadas.



Mellorar as relacións Interpersoais e a conduta

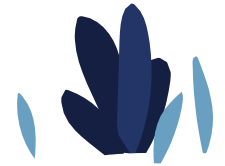


Recordemos as normas da casa

- **Aínda que esteamos esgotados non deixemos de poñer límites educativos. Son imprescindibles para a convivencia tan estreita que imos ter estes días.**
- **Sería bo que recordásemos entre todos as normas da casa e as novas normas que temos que elaborar para este período.**
- **Pode ser oportuno escribilas e que aparezan visibles para todos. Se alguén as “esquece” é preciso recordarlle que xa foron consensuadas, pero non volver a discutir sobre as mesmas.**



Mellorar as relacións interpersoais e a conduta

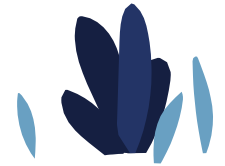


Priorizar normas

- **Debemos centrar o noso esforzo en priorizar o cumprimento daquelas normas que son imprescindibles para a convivencia e a saúde.**
- **As normas de casa deben reforzarse no respecto ao outro, no respecto ao espazo e as propiedades dos irmáns e as irmás. Hai que crear un clima de respecto mutuo.**
- **Non se debe abusar de encargar a irmáns ou irmás maiores que coiden aos pequenos, ni que teñan que estar permanentemente xogando con eles. Os maiores tamén teñen dereito ao seu tempo de xogo, segundo os seus gustos e de acordo coa súa idade.**



Mellorar as relacións interpersoais e a conduta

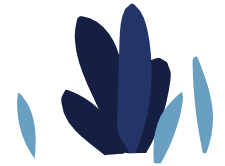


Respectar a intimidade dos adolescentes

- Hai que favorecer a intimidade dos/as adolescentes, deixándolles o seu espazo sen estar continuamente vixiando a orde de súa habitación ou a súa organización de actividades.
- Respectar as chamadas ou conversacións cos amigos/as sen continuos interrogatorios.
- Para este tramo de idade pode ser especialmente difícil estar separado de seus iguais.
- Debemos estar ao seu lado ofrecendo a nosa axuda, pero sen que se sentan fiscalizados, ni vixiados de continuo.



Fomentar actividades de xogo e ocio educativo

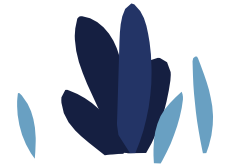


Fomentar diversos tipo de xogos

- **É importante fomentar a creatividade con xogos de construción, debuxos, recortables, construír móbiles...**
- **Tamén con xogos de mesa tipo oca, parchís, u outros máis complexos como Monopoli, ...**
- **Facilitemos webs de xogos de matemáticas, historia, etc. Con contidos educativos pero expostos de forma lúdica.**
- **Podemos ofrecer un rato de xogos de ordenador, pero limitando el tempo dos mesmos, son moitos días e o ocio ten que ser variado.**



Fomentar actividades de xogo e ocio educativo

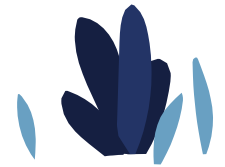


As tardes

- **As tardes deben dedicarse a continuar con seus gustos e preferencias en actividades extraescolares, sempre que sexa posible, ben adaptando espazos na casa, ou substituíndo as actividades física por esas actividades comentadas, véndoas na televisión ou ordenador (futbol, baile, música, idiomas, ...)**



Fomentar actividades de xogo e ocio educativo



As fins de semana

As fins de semana, deben ter un horario moi diferente á rutina diaria. Ao igual que polas tardes, debemos seguir cos gustos e preferencias de ocio dos nosos fillo/as.



GRAZAS POLA VOSA ATENCIÓN

Recordade: “QUEDÉMONOS NA CASA”.
Co esforzo común, o apoio mutuo e a
solidariedade... TODO VAI SAIR BEN

