



GUÍA PARA SOBRELLEVAR EL CONFINAMIENTO

#YOMEQUEDOENCASA

Desde el EOEP de Cantalejo y el colegio os ofrecemos esta guía en la que aportamos algunas ideas que os pueden ayudar a sobrellevar el confinamiento que ha cambiado nuestras rutinas en los últimos días. Se trata de una situación para la que ni familias ni docentes estábamos preparados, pero debemos intentar obtener el mayor provecho de ella, siendo importante afrontar estas semanas con la mayor **calma** posible.

CONSEJOS PARA EL DÍA A DÍA

En primer lugar, queremos daros las **gracias por permanecer en casa**. Aunque hemos comenzado con cierta energía, hay días en los que “la casa se nos puede caer encima”, siendo una de las consecuencias que tiene esta situación a nivel psicológico. Sin embargo, quedarnos en casa es lo más correcto e imprescindible, por lo que debemos hacer entender a nuestros hijos que gracias a nuestro sacrificio personal estamos haciendo un bien a la sociedad.

¿Cómo podemos sobrellevar este “encierro obligado”?

EVITAR LA SOBREENFORMACIÓN

El hecho de que estemos informados es necesario para ayudar a tomar conciencia de la situación y de cómo evoluciona cada día. Sin embargo, hemos de ser selectivos con la información que manejamos sobre el coronavirus y acudir únicamente a **fuentes oficiales**, evitando estar pendiente de ello todo el día, pues puede transformarse en una fuente generadora de ansiedad. Por ello, es preferible **elegir un único momento del día** (dos como máximo) en el que recibir la información (informativos de la mañana, del mediodía o de la noche, o lectura de la prensa una sola vez), tratando de buscar otro tipo de ocupaciones ajenas al coronavirus el resto del día.

MANTENER CONTACTO CON LOS SERES QUERIDOS Y UTILIZAR EL HUMOR

El contacto con familiares y amistades nos puede ayudar a sobrellevar mejor esta situación excepcional y **sentirnos más cerca unos de otros**. Independientemente de si dispones de Internet o no en tu casa, el gesto de descolgar el teléfono y llamar a nuestros seres queridos puede constituir un **beneficio para nuestro estado de ánimo**.

Si, además, dispones de Internet, tienes a tu alcance diferentes herramientas que aumentan las posibilidades de interacción: WhatsApp, Skype... (todas ellas con opción de videollamada).

Animar a vuestros hijos a que mantengan contacto con sus amigos para compartir sentimientos e intercambiar experiencias que les resultan positivas en el día a día. Pueden utilizar herramientas como las anteriores, e incluso escribirse pequeñas cartas por email que podréis supervisar (indirectamente, trabajarán la lectura, la comprensión y la expresión escrita).

Por otra parte, utilizar el **humor** siempre que podáis, pues es una estupenda manera de liberar tensiones.

MANTENERSE ACTIVO

Una buena forma de comenzar el día y de mantener la salud mental a lo largo de la jornada es hacer **ejercicio físico** (baile, yoga y ejercicio físico que puedes hacer en un pequeño espacio de tu propio salón). Si, además, lo hacemos después de tomar un rico desayuno, ayudaremos a activar nuestro cerebro.

Otro aspecto que nos ayudará a mantenernos activos consiste en **limitar el tiempo que pasamos delante de las pantallas** (televisión, ordenador, móvil, tablet, etc.). No se trata de no utilizarlos, sino de gestionar su uso de forma adecuada, pudiendo pactar entre los miembros que conviven en el hogar qué se va a ver, en qué momento y durante cuánto tiempo.

El modo en que ocupemos nuestro tiempo condicionará nuestras relaciones y nuestro estado de ánimo. Por ello es importante mantenerse activo, pero dejando tiempo para el **aburrimiento**. El aburrimiento contribuye a que los niños desarrollen su creatividad y, si bien es cierto que en momentos de aburrimiento pueden reclamar nuestra atención, también es conveniente dejar que sean ellos quienes piensen qué pueden hacer para entretenerse.

El **juego simbólico** (pretender personajes y situaciones) puede ayudar a los niños a adaptarse a situaciones conflictivas y estresantes. Por ello, podemos animar a que los más pequeños lo desarrollen, incluso a participar de su juego.

Además... ¿te acuerdas de esas tareas que habéis ido posponiendo porque nunca teníais tiempo para llevarlas a cabo? Este puede ser un buen momento para realizarlas y ocupar los “tiempos muertos” que puedan ir surgiendo.

A este respecto, también puede resultar útil hacer un **reparto de tareas**. Este tiempo de continua convivencia hace visible a los ojos de los niños la cantidad de tareas de las que os ocupáis madres y padres a lo largo de una jornada, por lo que podéis aprovechar para que vuestros hijos empiecen a asumir responsabilidades en las tareas del hogar. Seguro que muchos niños ya las asumen, así que pueden mantener el hábito. El propósito no consiste en cargar de actividad extra, sino de que sean conscientes de la importancia de colaborar.

Se puede negociar como un juego, eligiendo un sistema de puntos de tal modo que, según se vayan haciendo las tareas, se sumen puntos. El premio puede consistir en hacer una actividad conjunta, siendo el que más puntos tenga quien la elija: película a ver, cena especial del sábado, juego del domingo por la tarde, postre del viernes, hacer la receta favorita, ...

Con el fin de que lo perciban como una tarea equitativa, podéis utilizar una plantilla similar a la siguiente:

TAREA	L	M	Mi	J	V	S	D
Preparar y recoger la mesa	María	Pepe	Luisa				
Fregar los platos	Juan	María	Pepe				
Pasar la aspiradora	Luisa	Juan	María				
Llamar a los abuelos	Pepe	Luisa	Juan				
Agradecer algo a cada miembro	María	Pepe	Luisa				
.....							

PLANIFICAR EL DÍA A DÍA

Es importante que mantengamos una **rutina** durante estas semanas con el fin de poder anticipar a padres y a niños la organización del día, pudiendo pasar de una tarea a otra de forma más calmada. En cualquier caso, hemos de **ser flexibles** debido a que los niños no rinden igual en el colegio que en casa y se trata de una situación complicada para todos.

Por ello, es una buena idea mantener una rutina, pero también introducir pequeños toques de variedad que marquen la diferencia (no olvidemos que la situación es diferente de por sí).

¿Cómo podemos ayudar a que nuestros hijos planifiquen el estudio de lunes a viernes? Evidentemente, no nos hallamos ante el mismo tipo de actividades cuando cursamos 1º Ed. Infantil, que cuando estamos en 2º o en 6º Ed. Primaria. Sin embargo, y a pesar de la flexibilidad de nuestros horarios, conviene tener en cuenta una serie de aspectos que ayudarán a afrontar el estudio:

- **Establecer una hora para levantarnos:** en la medida de lo posible, conviene que esta hora sea la misma con el fin de mantener la rutina.
- **Ducharos y vestiros:** la ducha nos ayuda a activarnos y el hecho de no permanecer con el pijama y vestirnos con otra ropa nos ayuda a situarnos en el contexto de estudio.
- **Desayunar:** con las prisas de la semana, muchos niños acuden al colegio con un desayuno insuficiente para afrontar la jornada escolar. Estos días no existen excusas por falta del tiempo, así que aprovechemos para prepararnos un rico y variado desayuno.
- **Zona de estudio:** si vuestros hijos disponen de un escritorio en su habitación, es preferible que realicen las tareas de estudio en el mismo, tal y como aconsejamos en cualquier otro momento. Es posible que los padres tengáis la opción de teletrabajo y os veáis en la obligación de compartir espacios, para lo cual es importante que los delimitéis. En cualquier caso, conviene que sea un lugar ventilado y con buena iluminación.
- **Revisar la web del colegio:** es importante estar al tanto de la información que nos pueda transmitir el equipo docente.
- **Organizar el trabajo:** establecer unos objetivos de trabajo puede ayudarnos a focalizar las tareas que debemos desempeñar. Lo deseable es que nos marquemos unos tiempos de trabajo pero, dada la excepcionalidad del momento en el que nos hallamos, es importante ser flexibles con los mismos. En cualquier caso, es importante introducir **tiempos de descanso**.

RECURSOS PARA EL OCIO

Seguramente, estos días habéis recibido numerosa oferta tanto para el trabajo personal como para el ocio personal y familiar. Desde aquí os animamos a que la aprovechéis, pero haciendo una selección y sin obligaros a hacerlo todo.

A continuación, sugerimos algunas ideas para sobrellevar este tiempo. Haz clic sobre el enlace:

✓ **Deporte**

[Entrenamiento con niños en casa](#)

[Gimnasio virtual. Rutina completa](#)

[Batuka](#)

✓ **Películas y teatro**

[Infantiles \(varios\)](#)

[Películas \(varios\)](#)

[Películas de televisión española](#)

[Teatroteca](#)

✓ **Manualidades**

[Elaboración de juguetes con material casero](#)

[1000 manualidades](#)

[Dibujos para colorear](#)

[Art Attack](#)

✓ **Juegos**

Juegos de mesa: parchís, oca, cartas, ajedrez, dominó, Monopoly, Scattergories, Dixit...

[Juegos para casa cuando llueve](#)

[Juegos de interior](#)

✓ **Lectura / Cuentos**

[Cuentos cortos](#)

[Cuentos en pictogramas](#)

[Lectura fácil](#)

[Cuentos infantiles](#)

[Cuentos para pensar \(Jorge Bucay\)](#)

✓ **Cocinar**

[Recetas con niños](#)

[Recetas por categorías](#)

✓ **Museos virtuales**

[Museo del Prado](#)

[Museo Arqueológico \(Atenas\)](#)

[Museo Louvre](#)

[Museo Británico](#)

[National Gallery of Art](#)

[Galería Uffizi \(Floencia\)](#)

[Pinacoteca di Brera \(Milán\)](#)

¡Mucho ánimo!

Material utilizado en la elaboración de la presente guía:

AMI3. G. *Manual de supervivencia en aislamiento y no morir de aburrimiento.*

Asociación Asperger Murcia. *Programa de ocio en cuarentena.*