



# C.P.C. REY PASTOR ORIENTACIÓN FAMILIAS



## ORIENTACIONES EDUCATIVAS DURANTE EL CONFINAMIENTO DOMICILIARIO

Nº 7

Nos encontramos ante una situación de inesperada incertidumbre que nos puede generar emociones variadas: desconcierto, indefensión, nerviosismo, ansiedad o angustia. Emociones naturales ante esta situación.

Desde el Departamento de Orientación del colegio Rey Pastor os queremos facilitar un conjunto de consejos y pautas, tanto a vosotros como a vuestros hijos, para intentar adaptarnos a esta excepcional situación.

### ¿Qué podemos hacer?

Tratar de mantener la calma, evitar riesgos innecesarios, buscar información veraz y actuar de manera responsable.

*En esta lucha estamos todos unidos*, y es necesario que asumamos la responsabilidad personal que nos corresponde con información veraz y con estrategias eficaces de afrontamiento.

Para afrontar esta situación extraordinaria del modo más adaptado, hemos de tener en cuenta:

## 1. LAS RECOMENDACIONES GENERALES

- 1.1. **Prestar atención únicamente a las comunicaciones oficiales** de las administraciones puesto que son quienes poseen la información veraz y más precisa, teniendo en cuenta que son responsables de velar por el conjunto de los ciudadanos.
- 1.2. **Seguir las recomendaciones y medidas de prevención** que determinen las autoridades sanitarias en cada momento.
- 1.3. **Confiar en los profesionales sanitarios** puesto que son quienes conocen mejor cómo proceder ante situaciones extraordinarias que comprometen la salud.

## 2. A NIVEL PSICOLÓGICO

- 2.1. **Evitar la sobreinformación** ya que estar permanentemente conectado puede incrementar la percepción de riesgo.
- 2.2. **Informar a los seres queridos con realismo**, proporcionando la información adaptada al nivel de comprensión según la edad.
- 2.3. **Contribuir a mantener la calma** y tener un pensamiento flexible y adaptativo a las situaciones que se van presentando.
- 2.4. **Manifestar una actitud optimista realista** basada en la evidencia. Percibir y fijarse en las posibilidades estimula un comportamiento eficaz y adaptativo.
- 2.5. **Hacer consciente nuestro estado físico y mental** para potenciar el autocuidado. Es natural sentir nerviosismo, ansiedad, preocupación...Ante ello, conviene buscar aquellas acciones que nos ayudan a estar más tranquilos.

## 2. A NIVEL PSICOLÓGICO

- 2.6. **Identificar los pensamientos** intrusivos que están generando malestar. Es recomendable no anticipar negativamente sucesos que no tienen fundamento y frenar las repeticiones de ideas que generan inquietud.
- 2.7. **Buscar pruebas y datos fiables de la realidad** que sustenten los pensamientos sobre la situación. Evitar los datos alarmistas o no fundamentados.
- 2.8. **Mantener las rutinas** y hacer la vida normal en la medida de lo posible. Aprovechar para realizar aquellas actividades positivas que por falta de tiempo no se pueden hacer. El miedo se controla mejor con comportamientos saludables que a través de preocupaciones constantes irracionales.

## 3. A NIVEL FAMILIAR

- 3.1. **Generar una rutina diaria** y aprovechar por qué no, para hacer aquellas cosas que siempre dejamos para cuando tengamos tiempo. **Realizar tareas en familia**, de forma lúdica puede no solo ayudar a pasar este tiempo, sino reforzar nuestras relaciones familiares.
- 3.2. **La información es importante pero la sobreinformación puede llegar a ser perjudicial**, generando ansiedad. Para cuidarnos evitaremos estar con la televisión encendida todo el día, escuchando noticias sobre el coronavirus. Nos informaremos en un momento concreto del día. Buscaremos el apoyo y comprensión de los nuestros, pero aprendiendo también a dejar de hablar del tema.
- 3.3. **El aislamiento es físico, pero no tiene por qué ser emocional**. Aprovechemos para hablar más tiempo con nuestros hijos/as, sabemos que en ocasiones a los adolescentes les cuesta abrirse o contarnos ciertas cosas. Sentarnos un rato con ellos e intentar mantener conversaciones sobre temas que les interesa, puede ser muy beneficioso para todos.
- 3.4. **La tranquilidad es esencial**; pasar tantas horas juntos y en lugar reducido puede crear roces e incluso discusiones, que pueden acentuarse cuando nos referimos a la etapa de la adolescencia. Os recomendamos calma, paciencia y respirar hondo. Cuando sintamos que la situación puede desembocar en un enfrentamiento es mejor salir de ella, bajando el tono, dejando espacio (nos vamos a otra habitación) y cuando veamos que la tensión ha disminuido podemos continuar con la conversación. Hacer un “acuerdo de paz” dejando claro que “somos un equipo” esforzándonos, colaborando y apoyándonos entre los miembros de la familia para hacer la vida más llevadera durante este periodo.
- 3.5. **Nuestra actitud es muy importante, nos encontramos en una montaña rusa de sentimientos**: resignación, enfado, miedo y vuelta a la resignación, pero nuestros hijos también y todavía más si cabe, debido a la etapa evolutiva en la que se encuentran.
- 3.6. **Nuestros mensajes orales y gestuales son muy importantes para ellos**. Recordarles que es una medida temporal de prevención y sobre todo que estamos haciendo algo para el bien común. Aunque es difícil, quedándonos en casa estamos salvando vidas.

## 4. A NIVEL EDUCATIVO-ACADÉMICO

- 4.1. Este tiempo se plantea como una suspensión de actividad lectiva presencial, no es un periodo vacacional.**  
Mantener abierto el canal de comunicación con el colegio, a través de Alexia, 0.365, correo, Whatsapp, página web del colegio, teléfono, etc. para conocer tanto las posibles actividades que pauten los profesores, noticias de educativas-académicas, etc.
- 4.2. La rutina y marcar un horario es imprescindible.** Cumplir el mismo horario y tareas que realizarían en el colegio. Para ello los profesores os iremos pautando las tareas de forma diaria.  
Tratar de mantener los horarios de sueño-vigilia y horarios de trabajo y descanso que se realizan para acudir al centro escolar.  
Marcar la hora de levantarse (no debería sobrepasar las 8:30) y seguir con la rutina de entresemana (desayuno, aseo, cambio de ropa y a estudiar). Los sábados y domingos podemos relajar este horario.
- 4.3. Gestionar el tiempo de modo que puedan realizar actividades variadas,** Dejar pequeños descansos entre tarea y tarea como en el colegio será importante, pero estos no deberían de sobrepasar los 10 minutos:
- 4.3.1.** En Educación Infantil: combinar tiempo de atención conjunta proponiendo juegos/actividades que resulten de interés para el menor; facilitar tiempos de auto-entretención;
- 4.3.2.** En Educación Primaria: planificar las sesiones de trabajo y supervisar la realización de sus tareas, así como establecer el tiempo de ocio y/o juego significativo.
- 4.3.3.** En Educación Secundaria: colaborar en la planificación autónoma de sus trabajos.  
**El lugar de estudio va a determinar su nivel de concentración,** dentro de lo posible intentaremos que sea un lugar luminoso y con espacio suficiente para tener organizado su material.
- 4.4. Después de estudiar dediquemos un tiempo al ocio** o alguna actividad que les motive.  
Pueden ver la televisión y jugar a los videojuegos, pero siempre limitando el tiempo, proponiéndoles otras actividades. Podemos llegar a un acuerdo con ellos sobre el tiempo que pueden dedicar a estas (sobre todo aquellas que incluyan pantallas)
- 4.5. Esta cuarentena puede ser buena para crear hábitos.** Este momento va a servir para sentar las bases de una colaboración. También podemos aprovechar para mejorar las habilidades de estudio.
- 4.6. Prestar atención a sus dudas y preocupaciones. Usar explicaciones comprensibles y adaptadas a su nivel.** Ayudarles a filtrar las informaciones que reciben por otros canales.
- 4.7. Recordar que los menores observan los comportamientos y emociones de los adultos** en busca de señales de cómo manejar sus propias emociones y comportamientos.

Esperamos que todas estas recomendaciones os ayuden a sobrellevar este periodo. El Equipo de Orientación está a vuestra disposición para cualquier duda.  
Podéis escribirnos al correo [orientacion@colegioreypastor.es](mailto:orientacion@colegioreypastor.es)  
**Y sobre todo un mensaje de ánimo para toda la familia de Rey Pastor.**  
**¡Nos vemos pronto!**

Elaborado por el Departamento de Orientación