



**International
School**
Ciudalcampo · Madrid

**ORIENTACIONES
PARA LA GESTIÓN
DE LARGOS PERIODOS
DENTRO DE CASA**

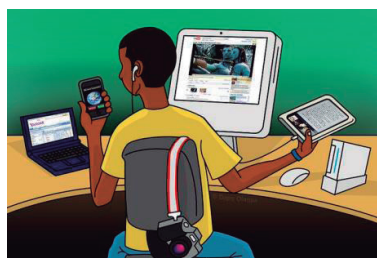
PRINCIPIOS QUE GUIARÁN LA INTERVENCIÓN



1. Explicación de la situación al alumno según su edad y nivel madurativo.

Es importante informar de la situación actual que vivimos: el que toda la familia esté asilada en casa, el porqué de las medidas preventivas, la existencia del virus.

Es un buen momento para hacer hincapié, reforzar y reflexionar sobre la importancia de la solidaridad y la educación cívica: quedándonos en casa contribuimos a ayudar al resto de la población.
#yomequedoencasa #quédateencasa



2. Información sí, pero la justa

Vivimos momentos inciertos donde abunda la información, por múltiples canales, no siempre contrastada. Hay que protegerse de la sobre carga informativa, de la oleada de noticias, “fake”, “memes”, cifras y datos, fotos, protocolos... que pueden llegar a generar ansiedad y alarma social injustificada.

Como medida de prevención os recomendamos elegir un momento específico del día, previamente consensuado para conectarse y actualizar la información dejando el resto del día libre de intromisiones informativas.

En las situaciones de coexistencia grupal esta actividad se puede realizar en grupo/familia de forma que se pueda explicar y contextualizar la información recibida.

3. Ayudarles a expresar sus emociones

Compartir como nos sentimos nos convierte en modelos de referencia. De esta manera seremos un ejemplo y enseñaremos a poner palabras a lo que sienten. Reforzaremos así que mostrar cómo se siente uno no es debilidad ni malo, solo hay que saber expresarlo y canalizarlo de manera adecuada.

Existen varias formas de hacerlo: elabora un diccionario de los sentimientos, asociar emociones a fotografías, asignar colores a sentimientos:

Las personas y en particular los niños se vuelven más conversadores si utilizamos los sentimientos para jugar.

PRIMEROS AUXILIOS EMOCIONALES

1. **Pregunta:** ¿Qué puedo hacer por ti?
2. **Escucha:** Evita dar consejos, habla poco
3. **Acompaña:** Apoya con tu presencia activa
4. **Expresa:** Permite que las emociones afloren
5. **Respepa:** Acoge con naturalidad lo que se te confía
6. **Invita:** Da seguridad de que estarás ahí otra vez



4. Aportar un clima de calma y cariño

Tratar de mantener la calma en estos momentos es difícil pero necesario para poder transmitir tranquilidad a los que nos rodean. Recordemos que somos un modelo para el resto. Debemos transmitir sensaciones de control y seguridad ante las situaciones que nos preocupan.

Los padres han de ser conscientes de que posiblemente nuestros hijos vayan a demandar más atención, con lo que las muestras de afecto en estos momentos son más necesarias que nunca para transmitir seguridad y cariño.



5. Mantener la comunicación con otros miembros de la familia y amistades

En situaciones de aislamiento es esencial mantenerse conectados con nuestros familiares, amigos, compañeros de trabajo y especialmente con los mayores sean o no familiares nuestros.

Aprovechemos las opciones que nos ofrece la tecnología, videoconferencias, reuniones de amigos virtuales... Mantén la comunicación con otros miembros de la familia que no estén presentes en este momento tiene un doble efecto, tranquilizador y de sociabilidad.



6. Intentar preservar las rutinas

Es esencial establecer un horario con todas nuestras rutinas diarias: desayuno, tareas del cole, descansos cortos entre módulos, comida, tiempo libre de juego, tiempo para hacer actividades en familia, un poco de ejercicio físico, cena, ducha y, por último, sueño.



7. Búsqueda de actividades que estimulen su creatividad

En estos momentos tenemos que dar rienda suelta a la imaginación para que podamos desarrollar la creatividad a través de juegos y actividades estimulantes en nuestro hogar.

Toda tarea en la que podamos involucrar a otros para que colaboren en las tareas domésticas como ordenar ropa, juguetes, crear nuevas recetas de cocina o decorar nuestro espacio serían ideales para fomentar la creatividad. No tengáis miedo al aburrimiento o al silencio.

El aburrimiento es la antesala y principal promotor de la creatividad.



8. Actividad física

Como parte de la rutina, es recomendable mantenerse físicamente activos realizando un poco de deporte o ejercicio físico en casa. Mantenerse activos ayudará al metabolismo de nuestro organismo, ayuda a reducir y controlar los síntomas de estrés o ansiedad y nos hace sentirnos mejor al fomentar la liberación de endorfinas.



9. Cuídate a ti mismo como adulto

Los adultos debemos cuidarnos a nosotros mismos para poder ayudar a las personas que dependen de nosotros (hijos, hermanos, personas mayores, etc.). Por eso y en la medida de lo posible, es importante dedicarnos un tiempo a nosotros mismos, a estar solos, en calma o haciendo actividades que nos gustan y nos proporcionan bienestar.



10. Horario de pantallas

Restringir el uso de pantallas o dispositivos electrónicos es fundamental para evitar la sobreestimulación cognitiva de nuestros hijos y de nosotros mismos. Establecer un horario de uso de las nuevas tecnologías dentro de nuestras rutinas diarias, por ejemplo, para hacer nuestras tareas escolares o de trabajo, o para comunicarnos con nuestros seres queridos. Es importante hacer descansos de 10-15 min cada hora que pasamos delante del ordenador o las pantallas de nuestros dispositivos.

No podemos emplear ni permitir que la televisión, tablets, videojuegos se conviertan en los nuevos chupetes digitales

Si en una vida sin restricción domiciliaria no pasaríamos tantas horas conectado, ¿por qué permitirlo ahora?



11. Mantenerse atento frente a

A pesar de que es esperable la aparición de un cierto desasosiego debido a la situación de actual, es importante mantenerse atento frente a la posible aparición de los siguientes comportamientos o expresiones en los miembros de la familia, en especial de los más dependientes.

Frente a la aparición de las siguientes conductas por favor no dude en buscar ayuda.

- Verbalizaciones de que alguien no quiere vivir o aparición de conductas autolesivas.
- Cambios drásticos en la conducta.

TÚ
PUEDES
CON
TODO



...BE YOUR OWN HERO

- Disminución importante de la ingesta u otras conductas anómalas (vómitos, ejercicio compulsivo...).
- Presencia de pensamientos repetitivos o extraños.
- Obsesión excesiva respecto a virus u otras circunstancias, como lavado compulsivo de manos y otras medidas que puedan estar generando importantes angustias.

12. En caso de necesidad: ¿A quién contactar?

Servicio médico del colegio

Yolanda Requena yolanda.requena@sek.es

Emergencias nacionales 900 102 112

Departamento de Orientación

Los orientadores del colegio estamos a vuestra disposición ante cualquier duda y dificultad que encontréis.

Infantil y Primaria: Angelina Nikolaeva angelina.nikolaeva@sek.es

Primaria y Secundaria: Sara Rabadán sara.rabadan@sek.es

Secundaria: Sofía Gigliani sofia.gigliani@sek.es

Bachillerato: Álvaro Ruiz de la Sierra alvaro.ruizdelasierra@sek.es

Tutor de cada alumno



International
School
Ciudalcampo · Madrid