



# ORIENTACIONES PSICOPEDAGÓGICAS

Equipo de Orientación y Apoyo  
CEIP Nuestra Señora del Buen Camino

#yomequedoencasa

Con estas orientaciones vamos a tratar de aclarar vuestras dudas y ofreceremos algunas pautas y/o recomendaciones para que sea más fácil nuestro confinamiento en los hogares.

Son orientaciones por ello se harán en la medida de lo posible. Si no se pueden realizar, **No** debemos estresarnos **Ni** estresar a nuestros niños. Simplemente queremos ofrecer alternativas para que vuestra estancia en casa sea lo mejor posible.

#yomequedoencasa





# Orientaciones para padres..

#yomequedoencasa



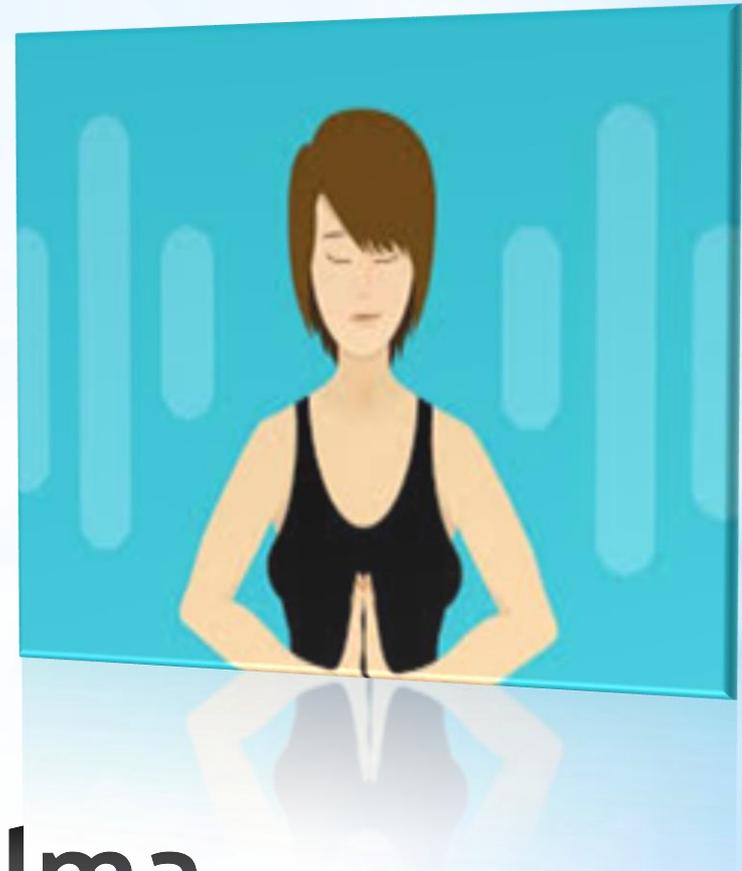
Es una situación diferente:

- ❖ Mantener la calma
- ❖ Resolver las dudas de nuestros hijos dando respuestas sencillas.
- ❖ Cuidarnos a nosotros mismos.

# Orientaciones para padres

Debemos tener claro que estamos viviendo una situación en la que nunca nos hemos visto, además estamos limitados en el espacio, **NO PODEMOS SALIR DE CASA.** Por ello vamos a estar un tiempo confinados, para mantener la calma que debemos hacer:

- Debemos ser pacientes con nuestros hijos: evitar los enfados.
- Negociar. Por ejemplo explicarles que el día tiene muchas horas y que van a poder hacer muchas cosas.
- Dejarles claro que **No** estamos de vacaciones es una situación especial



# Mantener la calma



#yomequedoencasa

## Cómo hablar con los niños sobre el COVID-19

Hay tantas noticias sobre el actual brote del COVID-19 que puede ser abrumador para los padres de familia y atemorizar a los niños. La American Academy of Pediatrics recomienda a los padres de familia y a cualquier persona que esté en contacto con los niños que traten de filtrar la información y que hablen con los niños sobre el virus de manera que ellos puedan entender.



# Resolver las dudas de nuestros hijos.

#yomequedoencasa



¿ Qué es una epidemia o  
pandemia?

Enfermedad que ataca a un gran  
número de personas o de animales  
en un mismo lugar y durante un  
mismo período de tiempo.

¿Qué es una pandemia?

Enfermedad epidémica que se  
extiende a muchos países o que  
ataca a casi todos los individuos de  
una localidad o región.



Resolver las dudas a  
nuestros hijos.



#yomequedoencasa



## Estos consejos le pueden ayudar:

**Tranquilícelos primero.** Dígalos a los niños que los investigadores y médicos están aprendiendo más sobre el virus y tan rápido como es posible, y que se están tomando medidas para mantenernos a salvo.

**Deles control.** Esta es una buena oportunidad para recordarles a los niños de lo que pueden hacer para ayudar: lavarse las manos con frecuencia, toser en un pañuelo de papel o en las mangas, y dormir bien (lo suficiente).

**Manténgase alerta a señales de ansiedad.** Los niños no siempre saben expresarse con palabras cuando están preocupados, pero usted puede darse cuenta de algunas señales. Podrían ponerse quisquillosos o irascibles, más apegados a usted, tener problemas para dormir o parecer distraídos. Trate de tranquilizarlos y continúe con su rutina diaria normal.

**Ponga control sobre lo que ven en los medios de comunicación.** Mantenga a los niños pequeños alejados de imágenes que puedan atemorizarlos en la televisión, redes sociales, computadores, etc. En el caso de los niños mayores, hablen con ellos sobre lo que escuchan en las noticias y corrija cualquier información falsa o rumores que usted haya escuchado.

**Sea un buen ejemplo.** El COVID-19 no discrimina y tampoco usted debe hacerlo. Aunque el COVID-19 se inició en Wuhan, China, esto no quiere decir que tener ascendencia asiática, o cualquier otra, hace a una persona más susceptible al virus o ser más contagiosa. El estigma y la discriminación les hace daño a todos creando temor o ira hacia otras personas, cuando usted debería mostrar empatía y apoyo hacia los que están enfermos para que sus niños también lo hagan.

#yomequedoencasa

## ¿ Qué es una cuarentena?

Una cuarentena se utiliza para protegernos entre todos. Se decidió que nos quedáramos en casa, así este virus no sigue encontrando personas a los que infectar, también porque hay gente que tal vez sin quererlo o sin saberlo puede tenerlo y nos lo puede transmitir.

Debemos explicarles que este virus va saltando de una persona a la otra y en muchos países están con muchas complicaciones para frenarlo, por eso los médicos pensaron que lo mejor es quedarse en casa. Cuando alguien infectado se queda en su casa, de esta forma se logra no transmitir el virus a otras personas y de esa manera estamos encerrándolo y debilitando.



# Resolver las dudas a nuestros hijos

#yomequedoencasa

- \* Cuidarnos a nosotros mismo es cuidar mejor a nuestras familias.
- \* Debemos tener rutinas. Levantarnos a una hora, programar nuestro día. Los fines de semana ocio.
- \* Hacer algo de ejercicio.
- \* Cuidar nuestra alimentación.
- \* Tener momentos de ocio en familia.
- \* Tener momentos para reflexionar.



# Cuidarnos a nosotros mismo

#yomequedoencasa

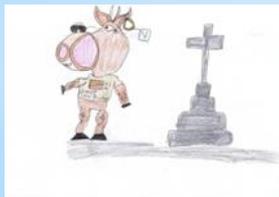




# Orientaciones para los niños..

#yomequedoencasa

- ❖ Aprovecharemos estos cambios para fomentar hábitos saludables, hábitos de higiene personal y favorecer la autonomía de nuestros hijos.
- ❖ No estamos de Vacaciones. Hay que responsabilizar a los niños que aunque no vayan al colegio tienen que cumplir sus tareas.
- ❖ Ser claros y utilizar un lenguaje sencillo para explicarles las dudas.
- ❖ Hay que dejarles hacer solos las tareas.
- ❖ No hay que imponer las actividades propuestas, nunca hay que olvidar que es una situación distinta y que **TODOS** nos tenemos que hacer a ella, mucha **PACIENCIA**.



# Recomendaciones Generales

#yomequedoencasa

## Recomendaciones Educativas

- \* Establecer un horario.
- \* Establecer tiempos de estudio.
- \* Establecer tiempos de descanso.
- \* Dejarles hacer solos las tareas
- \* Resolver sus dudas

## Recomendaciones de Ocio

- \* Establecer tiempos de exposición a pantallas.
- \* Hacer ejercicio físico.
- \* Tiempo libre donde puedan hacer juego libre
- \* Asignarles tareas en el hogar.



\* **¿Qué podemos hacer con nuestros hijos?**

#yomequedoencasa

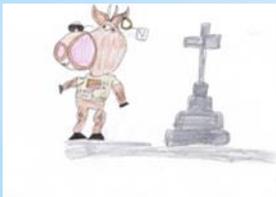
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
9h	Desayuno-higiene				
10h	Tareas escolares				
12h	Juego y movimiento				
13h	Comida				
15h	Tareas escolares				
17h	Merienda				
18h	Juego libre				
19h	Duchas				
20h	Cena				
21h	¡A la cama!				



# Ejemplo de horario

#yomequedoencasa

- ❖ **Lea libros con su niño o que lean solos**
- ❖ **Saque tiempo para juegos activos.** Juego de bloques, pelotas, lazos para saltar y cubos y permita que florezca la creatividad. Jugar a juegos para niños de todas las edades como la pilla-pilla (la llevas), el pato-pato-ganso y otros. Permita que sus niños se inventen unos nuevos. Recomiende a sus hijos mayores que hagan ejercicio o que bailen para mantenerlos en movimiento.
- ❖ **Vigile el tiempo que pasan con dispositivos digitales.** En lo posible, jueguen video juegos o visiten el Internet juntos para que el tiempo que lo hagan sea estructurado y restringido. Si sus niños extrañan a sus amigos de la escuela o a miembros de la familia, intente contactarse con ellos en chats de video (video conferencias).



## Ejemplos de actividades

#yomequedoencasa

El Equipo de Orientación y Apoyo del CEIP Nuestra Señora del Buen Camino queda a su disposición para asesorar y resolver las dudas que les puedan surgir.



Orientadora  
Almudena Alcocer Alcocer

#yomequedoencasa