



RECOMENDACIONES APOYO EMOCIONAL

DEPARTAMENTO ORIENTACIÓN

LA SITUACIÓN ACTUAL

En estos momentos, nuestras vidas han cambiado, tanto a nosotros los adultos como a nuestros hijos, han pasado ya 2 meses desde que se suspendieron las clases, en estos momentos los niños van a sentirse menos motivados y van a necesitar todavía más nuestro apoyo.

En algunas ocasiones podrán aparecer situaciones estresantes que los niños y niñas pueden manifestar con dificultades para dormir, dolor de estómago, más situaciones de enfadados o incluso la aparición de miedos. En estos casos, lo importante es explicar a nuestros hijos que sentir miedo o preocupación es normal y tranquilizarlos haciéndoles saber que esto es algo temporal.

GUÍA PARA ACTUAR CON NUESTRO HIJOS

1

HABLAR CON ELLOS Y ESCUCHARLOS:

Es importante no ocultarles información, pero sí hacerlo con un lenguaje sencillo, acorde a su edad. Conocemos bien a nuestros hijos y sabemos qué términos podemos emplear. Los niños necesitan respuestas y debemos dárselas para la tranquilidad de ellos.

2

NORMALIZA SUS EMOCIONES:

Explícales que sentir miedo, o cualquier otra emoción es normal y hazle entender que los adultos también sentimos todas esas emociones. Es importante que sepa que puede compartir sus emociones con sus padres y no tiene porqué avergonzarse de ellas. Las emociones se pueden manejar.

3

UN EJEMPLO VALE MÁS QUE MIL PALABRAS

Los niños y las niñas tienden a percibir el mundo tal y como sus padres lo hacen, por eso, sé un referente a la hora de manejar las emociones y mantengamos la calma.

Limita el acceso a la televisión y las redes sociales, ya que una sobreexposición a información aumenta el estrés y el miedo. Considera, además, que hay gran cantidad de información falsa que llega a través de esos medios. Dá ejemplo a tus hijos.

4**LA ACTIVIDAD FÍSICA ES VITAL PARA LA SALUD:**

Procura que no pasen un periodo largo sentados frente a la televisión o cualquier otro tipo de pantalla. Cuando realicen sus actividades escolares hay que marcar descansos.

6**MANTENER UNA DIETA EQUILIBRADA:**

Hay que mantener una dieta variada que contenga verduras y frutas de la estación, ya que contienen las vitaminas necesarias. Esto también ayuda a mantener una buena salud emocional. Se pueden realizar talleres de cocina saludable.

5**TIEMPO PARA JUGAR:**

Darles tiempo lúdico es muy importante ya que el juego, las actividades lúdicas y hacer manualidades les ayudan a manejar sus emociones.

7**PRACTICAR LAS MEDIDAS DE HIGIENE BÁSICAS:**

Enséñales la forma correcta de lavarse las manos y fomenta que lo hagan frecuentemente. Recuerda que el ejemplo es muy importante, si te ven haciéndolo, lo aprenderán mejor.

8

ESTABLECER RUTINAS

- ADAPTAR LA RUTINA A LA EDAD DE LOS MENORES.
- HACERLES PARTICIPES EN LA ELABORACIÓN DE UN HORARIO.
- MARCAR DESCANSOS.
- FACILITAR EL CONTACTO CON FAMILIARES Y AMIGOS A TRAVÉS DE VIDEOLLAMADAS.
- INTENTAR DIFERENCIAR RUTINAS DIARIAS DE LAS RUTINAS DEL FIN DE SEMANA.
- MARCAR TIEMPOS PARA QUE JUEGUEN Y SE RELAJEN.
- CUANDO HAGAN BIEN LAS COSAS, REFORZAR VERBALMENTE.

EJEMPLO

RUTINA DIARIA



- Nos despertamos y desayunamos.
- Recogemos nuestra habitación y colaboramos en las tareas del hogar.
- Tiempo de estudio, con un pequeño descanso.
- Comida en familia.
- Descanso (Ver televisión, lectura, etc.).
- Tiempo para terminar tareas escolares, sino continuamos con descanso.
- Merienda.
- Paseo, talleres, deporte, juegos en familia...
- Aseo y cena.
- Actividad relajante y a dormir.



PEDIR AYUDA SI LO NECESITÁIS

La situación actual es muy complicada pero también refuerza la solidaridad y cooperación de todos. Por eso, es primordial expresar las emociones y saber pedir ayuda si se necesita. La comunicación es clave para superar la crisis.

Recordar que pedimos a nuestros hijos que nos cuenten sus emociones, como hemos comentado antes, somos su mayor ejemplo. Si los adultos lo hacemos, nuestros hijos aprenderán que pedir ayuda no es malo.

RECUERDA

Departamento orientación
orientacion@colegiocorazondemaria.net

10

DISFRUTA DEL
TIEMPO
A SU LADO



¡LO ESTÁIS HACIENDO MUY BIEN !

MUCHO ÁNIMO, SEGUIR ASÍ

