

GUIA PEDAGÓGICA PARA LA ORIENTACIÓN DE FAMILIAS ANTE EL COVID-19

**Pro-Colegio Oficial de Pedagogía y
Psicopedagogía de Andalucía**



Orientación familiar en tiempos de cuarentena

Estamos asistiendo a una experiencia extraordinaria a nivel individual, social y familiar debido a la pandemia producida por el COVID-19 y la medida impuesta por el gobierno de que permanezcamos confinados en casa por un tiempo prolongado.

Desde el Procolegio nos comprometemos con la causa y nos vemos con el deber de publicar este post.orientación para aquellas familias que deseen seguirla con la esperanza de que sirva de ayuda en estos momentos difíciles que estamos viviendo.

El confinamiento al que estamos sometidos afecta de diferente manera, no sólo según la edad, también según tipos de personalidades y "maneras de llevar la vida". Intentaremos de manera sencilla proponer unas pautas y lanzar unos consejos para sobrellevar esta crisis.

Desde el Pro-colegio oficial de Pedagogía y Psicopedagogía de Andalucía queremos mandar, ante todo, nuestro apoyo y ánimo con la esperanza de que pronto podamos vernos, abrazarnos y sentirnos sin temor a ningún virus.



Confinamiento, niños y niñas

Vivimos en una sociedad donde las necesidades de los adultos son lo más importante, trabajo, ganancias, compromisos....ésto se refleja aún más en este confinamiento, siendo en realidad los niños y niñas los más sensibles y perjudicados.

Por lo tanto en primer lugar estableceremos unas pautas para intentar la mejor convivencia y que ellos, como niños y niñas, vayan asumiendo esta nueva situación, de manera natural, intentando minimizar posibles frustraciones y problemas.

- Hay que establecer rutinas y horarios lo más parecidos a los que tenían cuando iban al cole.**
- Proponer actividades divertidas y dejar que ellos propongan, llegando a acuerdos sin imponer para evitar catastrofismos.**
- La actividad física es importante, ya que los ayuda a mantener la forma, reduce la ansiedad y resulta divertido y dinámico.**
- Emitir, como adultos, mensajes positivos, no dejar que le lleguen demasiadas noticias negativas, ya que pueden afectar a su estado de ánimo.**
- Es una oportunidad para fomentar la comunicación entre todos los miembros de la unidad familiar. Nos damos cuenta que el estrés, las prisas, las idas y venidas han hecho que nos olvidemos de algo tan importante como es "hablar con nuestros hijos" pausadamente, escuchando y llegando a acuerdos democráticos sin exaltaciones.**



Confinamiento y adolescentes

Tener a los adolescentes en casa durante la crisis del coronavirus puede no ser tan complicado como estar encerrados en casa con niños pequeños, pero definitivamente tiene sus retos. Mientras que los niños más pequeños pueden estar contentos ante la perspectiva de recibir atención de los padres todo el día, los adolescentes puede que sientan lo contrario. En esta etapa el confinamiento puede resultar una prueba muy difícil.

- Se aconseja hacer respetar unos horarios establecidos para el estudio y tareas del hogar, que deberá cumplir al igual que todos los miembros de la familia.**
- Teniendo en cuenta que las relaciones con sus iguales se convierte en algo esencial para el adolescente, en estos momentos, la utilización de las redes en móviles u ordenadores, es el único medio para entrar en contacto, los padres deben ser flexibles, lo que no supone que ocupen la mayor parte del día. Retirar los dispositivos, sobre todo, para hacer la tarea escolar y por la noche.**
- Intentar los padres controlar la ansiedad, ya que de esta manera, los chicos y chicas rechazarán el acercamiento y comunicación.**
- Los adolescentes intentarán, transgredir las normas, intentando salir o hacer algo no permitido, se le intentará explicar que mantener la cuarentena es una responsabilidad de todos y que debemos participar en la solución de la pandemia.**
- Se aconseja, realizar actividades en familia, dentro de lo posible, que lo aleje de las redes sociales, ver una película, abrir una posterior tertulia , despertar en el joven la curiosidad hacia un libro interesante...**

En definitiva aceptar también los padres que puede resultar un caos, pero mantener el papel de adulto es importante, sabiendo manejar la situación sin exasperaciones.



Confinamiento y pareja

Es habitual que al estar veinticuatro horas conviviendo termine provocando roces. Permanecer en casa y no encontrar el espacio individual resulta complicado y supone un riesgo para la convivencia y estabilidad de la pareja.

Es importante:

- **Aprovechar el momento para mejorar la comunicación en la pareja, no utilizar juicios y reproches, ya que después de una discusión no hay alternativas de salir ; mejor comunicar al cónyuge cómo nos sentimos, de esta manera la agresividad de cualquier discusión disminuirá.**
- **Buscar momentos para el cuidado personal, la lectura, hablar o realizar videoconferencias con amistades o familiares, puede ser complicado si la pareja tiene hijos, pero hay que intentarlo como "oxigenación".**
- **Dedicar, al menos, una hora para hacer unos ejercicios físicos, ayudará a disminuir la preocupación y si lo comparte con los hijos o hijas hará que se refuerce y estreche la relación con ellos, compartiendo y pasándolo bien.**
- **Aquellas parejas que estén teletrabajando, se aconseja que alternen el turno para poder atender a sus hijos o hijas en la realización de sus tareas escolares; si sólo uno de los cónyuges se queda en casa, deberá organizarse, sabiendo que es esencial también que el niño o niña necesita especial atención en sus deberes escolares.**
- **El exceso de tiempo en casa puede favorecer el " encuentro" entre la pareja, vigilando que no se vuelva un enemigo provocando tensión y provocando un alejamiento.**



Confinamiento y personas mayores

El ministerio de Sanidad nos proporciona datos como que el 95.4 % de los fallecidos por causa de este virus han sido personas mayores de 65 años, por eso hay que extremar el cuidado y medidas de prevención, es una población muy vulnerable.

- **Debemos informarnos bien de todas aquellas pautas que debemos tomar sobre cuidado, higiene y precauciones con respecto al cuidado del mayor, ya que cualquier negligencia puede ser grave.**
- **Explicarles con mensajes claros y concisos la situación por la que estamos pasando. Ellos tienen derecho a que les describamos la situación real, sin caer en alarmismos ni tremendismos, ya que según la situación o carácter del mayor, pueden excederse en preocupación y somatizar emociones.**
- **Los cuidadores deben pedir ayuda a familiares, vecinos, conocidos....para disminuir el número de salidas, volvemos a insistir en el extremo cuidado y medidas de seguridad.**
- **Aprovechar para realizar actividades en común e intentar que su cabeza esté distraída de la situación, realizar puzles, ver revistas , fotografías y mantener una buena conversación es una terapia inmejorable.**
- **La sobreinformación afecta negativamente a todo el mundo, pero las personas mayores se sienten vulnerables, son conscientes de su salud, edad...y si se puede evitar, sería conveniente, nunca negándole la realidad.**
- **Se puede enseñar a utilizar, dentro de lo posible, las nuevas tecnologías, para que adquieran destrezas y puedan entrar en contacto con familiares y amigos.**
- **El cuidador o cuidadora debe utilizar el sentido del humor, también lo despertará en el familiar mayor, el optimismo se contagia y les hará sobrellevar el confinamiento de manera más agradable.**



Por último desde el Pro-Colegio queremos dar todo nuestro apoyo a los enfermos y familiares de las víctimas del COVID-19 y emitir un mensaje de esperanza y ánimo a todos para aunar fuerzas y sumar ante esta batalla que se nos ha presentado.

Un abrazo muy afectuoso