

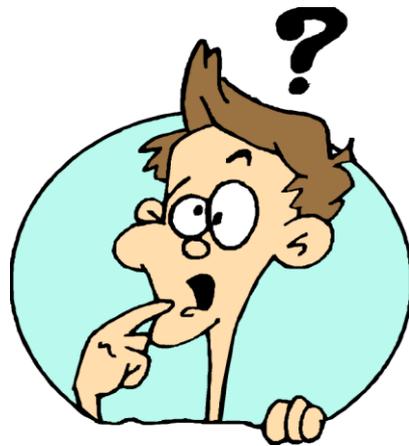
RECOMENDACIONES PSICOLÓGICAS PARA SOBREVIVIR EN CASA



“PROGRAMA PARA LA AUTONOMÍA PERSONAL DE ALUMNO/AS CON
Necesidades Educativas Especiales Derivadas de la
Discapacidad”



La situación actual que tenemos como consecuencia del Coronavirus (COVID-19), nos obliga a aislarnos en casa, permaneciendo durante más tiempo del que antes estábamos, y cambiando así nuestras rutinas diarias. Todo ello, en la mayoría de las personas, crea malestar, miedo, ansiedad, debido a la incertidumbre que produce esta situación, ya que nunca la hemos vivido, y nos da desconfianza, y ninguno sabemos hasta ahora cuál es la mejor forma de sobrellevarla.



Desde COCEMFE BADAJOZ, os vamos a ofrecer como familias de nuestros usuarios/as, algunas orientaciones y pautas sobre cómo ayudar a sobrellevar esta situación con los más pequeños, para disminuir entre todos este malestar, y aprovechando esta situación desde un afrontamiento más positivo.



1

¿CÓMO HACEMOS PARA QUE LO ENTIENDAN?

Explícales la situación de la forma más sencilla y clara posible, tener información, nos da tranquilidad y reduce la incertidumbre.

Para los más pequeños, podemos hacerlo en forma de cuento, ya que es la mejor manera de entender lo que les rodea, desde un punto de vista lúdico. Un ejemplo de ello sería a través del siguiente cuento: "La importante misión de la maga Verola"



UN
BICHITO LLAMADO CORONAVIRUS,



HA ATERRIZADO EN NUESTRO PLANETA



Y ESTA METIÉNDOSE
EN LOS CUERPITOS DE MUCHAS PERSONAS, PROVOCANDO UNA ESPECIE DE
RESFRIADO MUY
FUERTE QUE SE PASA DE PERSONA EN PERSONA



ESTA SERÁ LA MISIÓN
AMIGOS!!!





A
PARTIR DE AHORA, **TÚ**, TODOS LOS DEMÁS
NIÑOS Y PERSONAS QUE HABITAN ESTE PLANETA



GRACIAS A MIS SUPERPODERES DE MAGA OS
HE CONVERTIDO EN CRIATURAS DESINFECTANTES CON UNOS PODERES
ESPECIALES.



PERO
ESTOS PODERES SÓLO **FUNCIONAN** SI CUMPLIMOS LA MISIÓN
ENCOMENDADA

“**QUEDARNOS EN
CASA**”



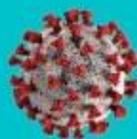


SI
ESTO LO CUMPLIMOS VAMOS A CONSEGUIR QUE ESTE BICHITO
DESAPAREZCA Y ADEMÁS VAMOS

A PERMANECER SIEMPRE
DESINFECTADOS



Y NO
SÓLO ESO, SINO QUE CUANDO CORONAVIRUS
SE VAYA
VAMOS A PODER DAR SÚPER ABRAZOS
MÁGICOS LLENOS DE AMOR.



+



=



Evita la sobreinformación con respecto al Coronavirus. Exponerles a demasiadas noticias en la TV y contenido en internet, solo aumentará la preocupación y el malestar psicológico. Es preferible tener la televisión encendida solo algunas horas al día, y así evitamos bulos, mitos, informaciones sin contrastar y preocupación sobre el aumento de contagio y el desarrollo del virus. Se puede alternar con dibujos animados, series, películas...



...

2

¿Y AHORA QUÉ HACEMOS?

Con esta situación, han cambiado por completo nuestras vidas, y de una forma muy radical, inesperada para todos. Para ello, crea rutinas diarias, dentro de casa, consensuadas junto a los más pequeños, (en la siguiente página os ofrecemos un ejemplo) ya que esto les ayudará a adaptarse a la nueva situación, y estar más entretenidos, dejando al lado la preocupación e incertidumbre propia que a todos nos rodea.

Dentro de las rutinas, busca realizar actividades nuevas cada día, os damos algunas ideas:

- Manualidades con materiales reciclados que tengáis en casa
- Decorar la habitación y la casa.
- Ordenar y elegir qué juguetes se desecharán para donarlos (cuando pase esta situación) a otros niños que lo necesiten.
- Cocinar galletas y recetas fáciles, que luego puedan probar.
- Crear tarjetas con mensajes alegres para que cuando los padres salgan a tirar la basura las cuelguen en el árbol más cercano.
- Hacer videollamadas con otros amigos del cole y la familia.
- Realizar figuras con arcilla.
- Inventar nuevos juegos en familia.



MIS NUEVAS RUTINAS



9:00 Hora de despertarse

9:30 Nos aseamos y nos vestimos con ropa cómoda



10:00 Preparamos el desayuno y desayunamos juntos



10:30 Realizo tareas del cole.



13:00 Ordenamos y limpiamos la casa



14:00 Comemos juntos



15:00 Siesta

16:00 Jugamos



19:00 Ordenamos los juguetes



20:00 Ducha



21:00 Cenamos juntos



22:00 Dormimos

3

NO TE QUEDES SENTADO...

Estar en casa, no significa tener que estar sentado o tumbado en el sofá todo el tiempo, y llevar una vida sedentaria. Aprovecha este tiempo libre para hacer actividades físicas, solo o en familia. Si tienes patio o jardín, es más fácil, sin embargo, si no es posible, a través de internet podéis poneros sesiones de ejercicios para seguir, como Zumba, Yoga, Aerobic..



A continuación os facilitamos algunos enlaces, para pinchar en internet y seguir directamente:

https://www.youtube.com/watch?v=JMfWq_KotzE

<https://www.youtube.com/watch?v=ljYw4QgkP6M>

https://www.youtube.com/watch?v=UA_WHnZdo5E

<https://www.youtube.com/watch?v=3bjggxDiXyk>

https://www.youtube.com/watch?v=uQ2ba_Y2XXk

<https://www.youtube.com/watch?v=Dwt0qeBj85I>

¿Y si nos animamos con un poco de música?

Bailar puede ser una buena opción para reducir la preocupación que nos supone esta situación de confinamiento. Además es un buen deporte y mejora el estado de ánimo. El baile en general, es una distracción placentera, que proporciona una sensación de relax. Por tanto, reduce el estado de tensión y estrés, obteniendo sensaciones de bienestar. Aumenta la vitalidad, la motivación y la ilusión por la vida, convirtiendo a las personas en más positivas, gracias a que ayuda a canalizar la adrenalina. Si lo hacemos en familia, aumentan aún más los beneficios, y puede ser más divertido.



4

MÍRALO POR OTRO LADO....

A veces, estos cambios, aunque sean radicales, nos pueden hacer reflexionar acerca de cómo vivimos en nuestro día a día, y cómo le estamos transmitiendo este aprendizaje a los más pequeños. Puede ser una forma de parar, detenernos y ver qué necesitamos realmente... si tantas actividades fuera de casa y mantenernos tan ocupados y fuera de la familia, nos hace realmente sentirnos mejor y ser felices.....



Por otro lado, este tiempo de confinamiento puede servir para pasar tiempo con nuestra familia, y construir recuerdos y momentos únicos que raramente se dan, así como actividades juntos. Los más pequeños nos necesitan a su lado, y ofrecerles nuestro tiempo es una forma de demostrarles todo nuestro cariño y lo importante que son para nosotros.



Además, hacerles ver a los más pequeños esta situación como una forma de cooperar con los demás, sentir que ayudan quedándose en casa ,y que gracias a eso todo los que nos rodean estarán mejor, puede ser una aprendizaje muy positivo, en el mundo tan competitivo que hoy en día nos inculcan.



Enfocarse que aunque sea muy duro y difícil quedarse en casa, no ver a otros familiares, ni jugar con amigos, es un sacrificio que ayuda al bien común y que gracias a eso está **SALVANDO VIDAS.**



Para finalizar, os dejo una reflexión en forma de cuento, que os puede servir para enfocarlo desde esta perspectiva:

-*"¡Abuelo... Abuelo! En mi libro de historia dice que en marzo de 2020 hubo una pandemia! ¿Pero qué pasó?"*

-*"Sucedio que desde China llego hasta nosotros un terrible virus de gripe nunca estudiado antes..."*

-*"¿Y luego?"*

-*"Todos nos pusimos en cuarentena, nadie podía moverse de casa, excepto para comprar alimentos en el supermercado. Sucedio en cualquier momento, el día anterior estábamos todos juntos... amigos, familiares, luego la mañana del 9 de marzo nos encontramos la vida al revés."*

-*"¿Y qué paso después?"*

-*"Nos quedamos mucho tiempo solo con contacto por internet, por suerte existían teléfonos y ordenadores. La gente se ha responsabilizado, hemos contaminado menos, hemos redescubierto cosas que no creíamos que sabíamos hacer. Finalmente, llegó la buena temporada, y el primer pensamiento fue salir para conocer a todos. El mundo se había parado para nosotros, pero hubo un*

aspecto positivo: entendemos el valor de las cosas precisamente porque nos las quitaron. Y créeme querida nieta, que el café que bebí cuando volvió el bar a abrir, aunque se hizo con el mismo grano que antes, estaba delicioso.

-“¿Por qué?”

-“Porque sabía a un país que lo había logrado”.

