

Estimadas familias:

La propagación del coronavirus está provocando que vivamos una situación totalmente nueva para todos/as. Esta enfermedad está teniendo graves consecuencias para las personas más vulnerables y no sabemos hasta cuándo durará. Entre las medidas que las autoridades han decretado, **el confinamiento en casa** es necesario, pero puede tener efectos estresantes. Desde Servicios Sociales, nos dirigimos a vosotras para haceros algunas recomendaciones prácticas y sencillas que os serán de utilidad.

A nivel psicológico.

Entendemos que vuestra situación ya es complicada y estresante día a día. A ella se le podrán sumar, a partir de ahora, emociones como incertidumbre, miedo o nerviosismo (síntomas como dificultad para dormir, falta de concentración, sensación de estar al límite, etc.). Estas emociones pueden ser agobiantes, tanto para los adultos como para los niños/as, pero son normales en estas circunstancias. Por ello, hemos de ser conscientes de que esforzarse por **comprendernos los unos a las otras** y tratar de **colaborar entre todos/as en casa** es esencial para una buena convivencia. Igual que esta recomendación, os podrán ayudar las siguientes:

- **Intenta no estar constantemente pendiente de los mensajes que te lleguen al teléfono móvil** ¡Hay miles de ellos con el tema del coronavirus y no todos son verdaderos ni fiables!
- **Trata de darte un respiro, en la medida de lo posible.** Aprovecha para darte una ducha o habla por teléfono con personas de confianza. Si estáis varios adultos en casa podéis hacer turnos para atender a los más pequeños/as y así no sobrecargaros en exceso.
- **Respirar profunda y lentamente unos minutos** puede servir para calmarte en momentos de tensión o ayudarte a coger el sueño.
- **Vete unos minutos a otra habitación de la casa** (si es balcón o el patio, mejor) cuando te encuentres desbordada, en particular con los niños/as.

El psicólogo/a de tu equipo podrá atenderte, seguramente por teléfono, y podrás desahogarte. De la misma manera, podrá hacerte sugerencias y recomendaciones que te faciliten manejar la situación.

A nivel educativo:

El hecho de que nuestros hijos/as no vayan a ir al colegio, no asistan a actividades extraescolares y tampoco puedan salir al parque, va a suponer que pasen mucho tiempo en casa ¡Con lo estresante que es esto! Podrán sentirse nerviosos y extrañados, mostrarse más revoltosos, tener más roces entre los hermanos/as, etc. Por esto os damos los siguientes consejos:

- **Explicarles cómo os vais a organizar en casa**, con un lenguaje llano que puedan entender. Aunque es probable que en el cole ya se lo hayan explicado, es muy importante que las personas que estáis al cargo les aclaréis con calma lo que está ocurriendo, tranquilizándolos y transmitiéndoles confianza. No

hay nada que ponga más nervioso/a a un niño/a que ver que algo importante está pasando en casa y nadie le explica nada.

- **Mantener una rutina básica** los días entre semana será muy útil. Podéis acordarlo con los niños/as y explicarles que seguir un horario facilitará las cosas en casa y toda la familia estará mejor. Esta rutina debe incluir: Hora de levantarse, desayuno, tiempo de hacer los deberes del cole, tiempo para jugar, tiempo de comer, tiempo de “pantallas” (televisión, tablet, móvil,...), ducha y hora de dormir. Si necesitas ayuda para hacer este horario, el educador/a de tu equipo te podrá ayudar con ello.
- **Lavarse las manos es muy importante** para evitar el contagio. Si tienen pereza de hacerlo, te proponemos un juego: píntale un dibujo en el dorso de la mano (la parte de afuera) y motívale para que se le vaya borrando con los lavados. Puedes hacer concursos para ver quién se las lava mejor.
- **El uso de las “pantallas” será mayor que de costumbre.** Es un recurso que puede venir bien en esta situación, pero ten en cuenta lo siguiente:
 - **Permite que usen “la pantalla” después hacer los deberes**, cuando te sientas muy desbordada/o, o cuando debas realizar tareas de casa que requieran que los niños/as estén entretenidos/as (hacer la comida, fregar el suelo, etc). Ten en cuenta que si ven la tele todo el día, terminaran por aburrirse y probablemente demasiado nerviosos y activados, porque no habrán quemado energía suficiente al estar sentados tanto tiempo.
 - **Elige contenidos sanos y educativos.** Ya que van a pasar más tiempo del habitual viendo dibujos o películas, te sugerimos algunas como estas: Juan y Tolola, El pequeño Bill, Pepa Pig, Simón (están en TV Clan), Mama Mirabelle, etc. Tu educador/a te podrá asesorar sobre más dibujos, páginas web o de Facebook interesantes para los menores.
- **Se pueden hacer muchas actividades entretenidas en casa.** Aparte de hacer los deberes de clase y ver la televisión, se les puede sugerir: que hagan un teatro, juegos de mesa, enseñarles los juegos de cuando eras pequeño/as, hacer pintacaras, etc. Igualmente tu educador/ar te podrá ofrecer otras actividades para hacer en casa.

Esperamos que estas recomendaciones os sean útiles. Recordad que los/as diferentes profesionales de Servicios Sociales intentaremos estar lo más cercanos y disponibles que podamos, para apoyaros y tratar de que gestionéis esta situación lo mejor posible. ¡Ánimo! No os quepa duda de que si todos colaboramos, superaremos esta situación.

Gracias por vuestra atención.