

CONSEJOS PARA VERANO

Este verano va a ser especial. Esta crisis de la pandemia, nos está dejando huella a todos y a todas, pero sobre todo los niños y niñas, ya que, después de nuestros abuelos y abuelas, que han sido las víctimas, son los que más han sufrido las consecuencias, ya que las medidas con ellos y ellas han sido y siguen siendo las más restrictivas. Es por esto que os dejamos unos consejos para que trabajéis en casa aspectos importante relacionadas con el estado emocional de vuestros hijos e hijas.

MATERIAL DE APOYO

Os adjuntamos material de apoyo para entender cómo han vivido nuestros hijos e hijas esta situación:

Para entender que ha pasado en el cerebro de nuestros hijos durante el confinamiento y la influencia de esta situación en su bienestar, Se han publicado textos y diversos artículos que podeís leer. Entre ellos, estos vídeos, pueden resultaros interesantes.

VICENS ARNAIZ. ¿Qué ocurre en el cerebro de niños y niñas durante el confinamiento?

A pesar de estar dirigido a niños y niñas de educación infantil, muchas cosas podemos estrapolarlas a primaria.

ALVARO BEÑARAN. Haurrak eta konfinamendua.

Es importante entender las situaciones y no dar nada por hecho.

ROBERTO AGUADO: Cómo afrontar la cuarentena BBK Family.
Consejos para familias. Bienestar socioemocional del niño

ROBERTO AGUADO: Inteligencia emocional, videos cortos (BBK Family).

[Inteligencia emocional I](#)

[Inteligencia emociona II](#)

[Inteligencia emociona III](#)

[Inteligencia emociona IV](#)

1. REALIZAR UN RELATO

Después de la situación de confinamiento que han vivido vuestros hijos e hijas, Los tutores y tutoras han estado preocupándose del estado emocional del alumnado. En la escuela durante el curso trabajamos a través de diferentes dinámicas todos los aspectos relacionados con el lado más emocional. Cara a septiembre estamos adaptando el plan

de acción tutorial a la nueva situación, Pero hasta septiembre queda mucho tiempo todavía. Así que vamos a hacer una propuesta:

Os proponemos realizar un RELATO sobre el tiempo de confinamiento. Es imprescindible que nuestros niños y niñas pongan palabras, imágenes etc...RELATEN lo que les ha sucedido durante el confinamiento. Se puede escribir, dibujar, utilizar fotos etc...Es importante que en este relato, se hable de sentimientos, cada edad a su nivel por supuesto, Que os expliquen su historia, escuchar y compartir vuestro relato también. De esta manera compartiréis vivencias, sentimientos.... y reconstruiréis la historia vivida por la familia.

Si tenemos un relato, podremos ponerle un final y comenzar con otro nuevo....

Además este relato, lo podrán compartir en septiembre en las aulas.

2. JUGAR CON OTROS NIÑOS Y NIÑAS

Somos seres sociales, aprendemos jugando, compartiendo, imitando, pero además de aprender...disfrutamos!!!! Después de tanto tiempo viendo a sus familiares y amistades a través de pantallas, es importante que se relacionen y que jueguen en la calle, ya que sobre todo los más txikis, no pueden mantener estas amistades a través de las pantallas.

Sabemos que hay ciertas medidas de seguridad que hay que mantener, pero con un poco de cuidado y mucha higiene, no tiene por qué haber ningún problema.

Os adjunto un artículo muy interesante de Vicenç Arnaiz sobre este tema.

“HAMBRE DE AMIGOS”

HAMBRE DE AMIGOS



Vicenç Arnaiz
Psicòleg

Muchos niños tienen hambre de amigos. Están anémicos por carencia de dosis de amistad. Setenta y cinco días de cuarentena son suficientes.

¿Síntomas? Casi nada los motiva, apáticos. Desinterés por el juego y se cansan pronto de todo. Han perdido creatividad. Aumento de deseo de distraerse con la televisión. Decae la capacidad de esfuerzo y de concentración. Bajan las expresiones de alegría y se comunican menos. Se enfadan con facilidad. Se muestran despidados. Se mantienen mucho rato con un tono emocional bajo "como si estuvieran tristes".

Si les hicieran una tomografía por emisión de positrones (PET), cerebral se evidenciaría baja actividad: pocos rojos y muchos verdes y azules. Si, el cerebro baja el nivel de actividad.

¡Están tristes! Su tono emocional decae y, en consecuencia ¡el cerebro baja su actividad!

La amistad es una vivencia necesaria a partir de los dos años. Los manuales de psicología de hace cincuenta años explicaban que los niños no eran capaces de alteridad, de relaciones de amistad hasta los 4 o 5 años. Hasta entonces,



según decían los manuales, los niños solo jugaban cerca pero no unidos en un relato lúdico.

En los últimos años las condiciones de vida han cambiado y mucho. Los niños son educados en la autonomía, se les favorecen las capacidades comunicativas y lingüísticas, participan en entornos socializadores seguros. Vemos a

diario como la mayoría de niños muestran, desde muy pequeños, unos intereses y unas competencias cognitivas, afectivas y comunicativas impensables hace cincuenta años.

Al tener más autonomía emocional y muchas más oportunidades de relaciones con iguales descubren, saborean y exploran estas las relaciones.

Descubren una nueva espontaneidad que no conocen entre los adultos. Ven a otros que tienen una gama de emociones parecidas a la suya y se maravillan percibiendo tonalidades emocionales que los invitan a nuevos descubrimientos.

A menudo cantan juntos, se encaraman juntos, comen juntos, duermen juntos, a veces lloran juntos y sobre todo ríen juntos. Corren y hasta se caen juntos.

Descubren que a otros les suceden cosas que pensaban que solo los pasaba a ellos. Muchas veces el "¿tú también?" es el inicio de una relación singular.

Y cuando se enamoran del mismo coche o del mismo triciclo se les acerca una maestra que los acompaña a descubrir maneras de jugar compartiendo objetos e intereses.

En este ambiente la empatía crece y se

fortalece. Quién llega distanciado y frío a la escuela pronto conecta, si no tiene males que lo bloqueen. Tienen tantas oportunidades cada día que si no es una es otra la que lo atrapa.

La empatía es la puerta de entrada a la alteridad.

Si, la amistad es un espacio para el descubrimiento y fortalecimiento de sentimientos, competencias comunicativas insólitas, códigos sociales, deseo de hacer el bien, seguridad afectiva...

La amistad constituye una estructura afectiva fundamental por el equilibrio personal.

Los adultos encerrados en casa hemos podido mantener las relaciones de amistad. Los niños no. Por esto algunos sufren una cierta anemia emocional.

Algunas familias ya han organizado rutinas de encuentros con amigos de sus hijas y de sus hijos. Siempre los mismos para disminuir los riesgos de contagio. Siempre en ambientes naturales porque son sanitariamente mucho más seguros. Y los niños están renaciendo socialmente.

Estas semanas leo a menudo escritos con mirada de adulto que insisten que la escuela es para enseñar y para aprender.

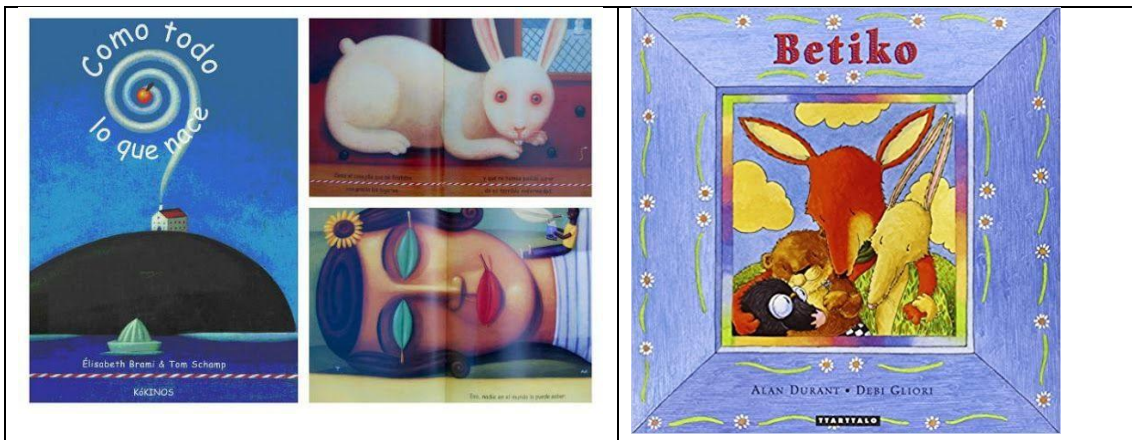
La escuela, para los niños y las niñas, es sobre todo un lugar para descubrir la amistad y para estar con los amigos

3. DUELO

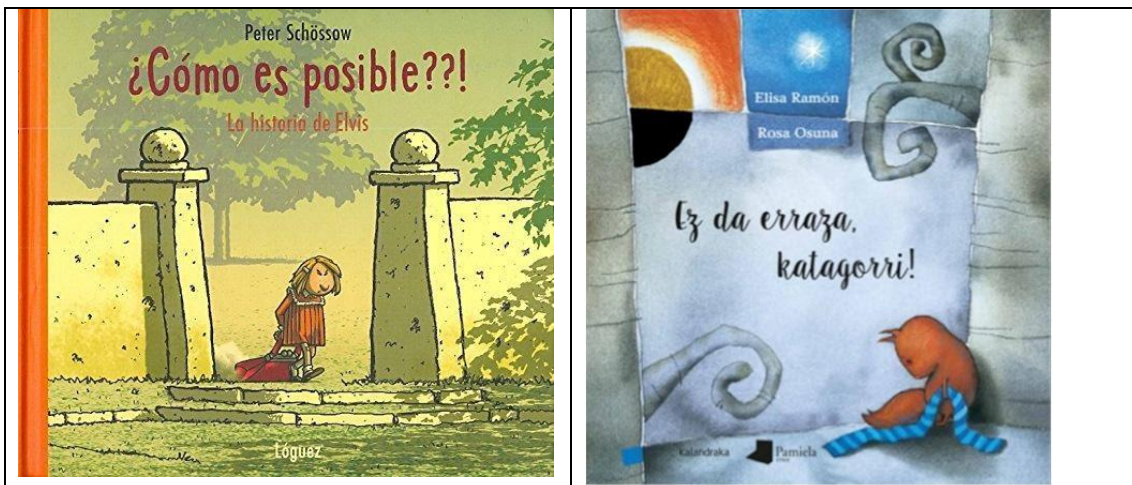
Sabemos que varias familias habéis perdido algún miembro de la familia, además, en muchos casos de manera traumática. Al no poder ayudaros trabajando en el aula, os vamos a recomendar algunos cuentos para poder tratar el tema en familia, que os de pie a comentarlo, a despediros....

Esta es una pequeña selección para tratar la muerte en general, existen cuentos para trabajar muerte de abuelos y abuelas, de mascotas etc... si necesitáis recomendaciones más concretas, poneros en contacto con la escuela.

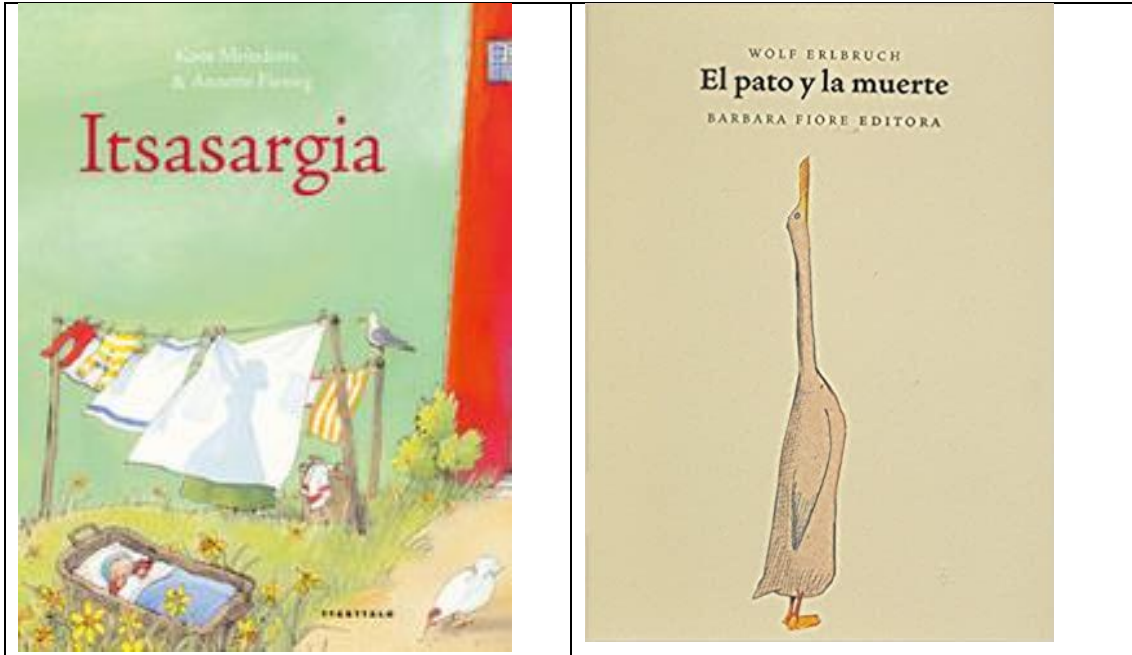
0-6 urte



6-9 urte



9-12 urte



Azkenik, uda ona opa dizuegu!!! Gozatu asko!!!

«El juego de los niños consiste en “perder el tiempo”, en perderse en el tiempo, a encontrarse con el mundo a través de una relación excitante, llena de misterio, de riesgo y aventura. Y el motor de esta acción es el más potente que conocemos los seres humanos: el placer. Por eso los niños y niñas, cuando juegan de verdad, pueden olvidarse incluso de comer».

Francesco Tonucci.