

# #NOS QUEDAMOS EN CASA

PERIODO COVID-19

## GUIA ORIENTATIVA PARA **LAS FAMILIAS**

MANTENERNOS  
INFORMADOS

CONVIVENCIA

OCIO EN  
FAMILIA

ADOLESCENCIA

RELACIONES  
SOCIALES



GENERALITAT  
VALENCIANA

Conselleria d'Educació,  
Cultura i Esport



Col·legi Oficial de Psicologia  
Comunitat Valenciana

Estamos ante una situación excepcional, nueva para todas las familias.

Nuestros hijos e hijas han dejado de ir al colegio, al parque, a jugar con sus amigos y sus amigas, de ir a practicar deporte y otras actividades que les permitía relacionarse con sus iguales y en diferentes contextos.

En estos momentos  
**#TIENEN QUE QUEDARSE EN CASA.**

Esto comporta un proceso de aprendizaje y de adaptación para todas las personas que conviven.

En esta guía ponemos el énfasis en favorecer el desarrollo saludable de nuestros hijos e hijas atendiendo sus necesidades en todas las áreas: cognitiva, motora, comunicación y lenguaje, social y afectiva.

# MANTERNOS INFORMADOS

## EDUCA Y DALE SENTIDO AL CONFINAMIENTO

### Estamos en casa para protegernos y proteger

Buscad algún eslogan de la familia y ponedlo en un cartel:  
“**Ayudamos quedándonos en casa**”

- Nuestros hijos e hijas son parte de la solución. Les tenemos que agradecer el esfuerzo que están haciendo por el bien común.
- Es un ejercicio de responsabilidad y solidaridad.

## EVITA EL EXCESO DE INFORMACIÓN

· Los niños y niñas deben de conocer la importancia de la situación pero sin saturarles. Explica, **adaptando el lenguaje a cada edad**, las noticias que oyen para que las entiendan y no malinterpreten o les creen miedos:

“**Juntos y juntas podemos ganar al virus**”

· **Genéales seguridad.** Actúa ante ellos y ellas como modelo de control, confianza y afrontamiento positivo. Reciben más información de nuestro comportamiento y actitudes que de nuestras palabras. Cuida tu información no verbal (gestos, tono de voz, expresión facial).

- Consulta y sigue las indicaciones de las **fuentes oficiales.**



TOSE EN EL  
CODO



LÍMPIATE BIEN  
LAS MANOS



MANTÉN LA  
DISTANCIA



QUÉDATE  
EN CASA

# CONVIVENCIA

## RUTINAS Y OCIO EN FAMILIA

### PLANIFICA RUTINAS Y ACTIVIDADES JUNTOS

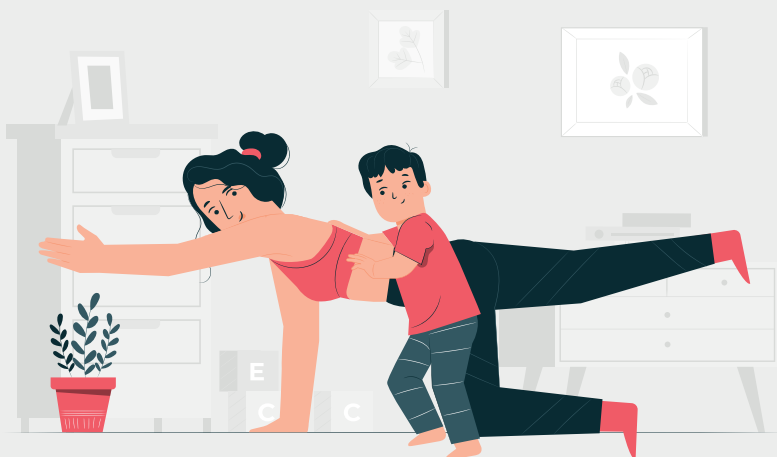
**Los hábitos y rutinas son importantes para que no se altere el ciclo vital.**

- Mantén horarios similares a los habituales. **Priorizando los hábitos de descanso, alimentación e higiene.**
- Pide ayuda a las niñas y niños en la organización y a seguir la programación diaria.
- **Dale a los niños y niñas un papel protagonista**, organizando las tareas según la edad y de manera lúdica. Por ejemplo, estableciendo un juego de roles cambiantes en el que cada día uno es el cocinero/a, el encargado/a de la lavadora...
- A lo largo del día, **intercala tareas escolares y domésticas con momentos de ocio** (tele, escuchar música, juegos de mesa, tablet, o videoconsolas).

### OCIO EN FAMILIA

**El juego como fuente de emociones, aprendizaje y desarrollo.**

- Anímales a realizar actividades agradables como escribir cuentos, cantar, ver fotos, contarles anécdotas de cuando eran pequeños...
- Estimula la imaginación y la creatividad con juegos de construcciones, pintura, plastilina, experimentos...



- Por la tarde, dedica un tiempo a la **actividad física** en familia.
- Controla y ordena el uso del móvil, videojuegos y redes sociales.
- Usa internet como una ventana abierta al mundo. Encontramos miles de alternativas para acceder a la cultura, el teatro, la música y el ocio...

# CONVIVENCIA

## EXPRESIÓN DE EMOCIONES

### SENTIRNOS BIEN MEJORA LA CONVIVENCIA

#### AYÚDALES A GESTIONAR SUS SENTIMIENTOS

- **Escucha sus quejas e inquietudes**, aceptando todo tipo de emociones, válidalas.
- Pueden sentirse mal e intentar saltarse las normas. Hazles saber que comprendes su reacción, pero no la justifiques. **Reconduce y ofrece alternativas de conductas**: ‘Es normal que quieras salir, o que sientas nervios, podemos respirar/jugar juntos/salir al balcón...’.
- Empatiza con las necesidades del niño o niña. Intenta practicar la **escucha activa** (mírale a la cara, muestra comprensión con la expresión no-verbal).
- **Ayúdales a controlar la incertidumbre** ofreciéndoles opciones de pensamiento: ‘El estar en casa juntos es una oportunidad para potenciar nuevas habilidades’, ‘en casa seguimos aprendiendo’...

#### REFUERZA EL APEGO CON TUS HIJOS E HIJAS

- Disponemos de tiempo para compartir en familia. Esta, es una buena ocasión para escucharles y hacerles sentir que son importantes para nosotros.
- **Refuerza los lazos afectivos**, el amor como emoción fundamental.
- Utiliza el sentido del humor.
- Recuerda dejarles su propio espacio de **autonomía e independencia**.



# ADOLESCENCIA CORRESPONSABILIDAD

## ADOLESCENCIA EN POSITIVO

**Podemos convertir su momento vital y habilidades en oportunidades y beneficios para toda la familia.**

- **Hacedlos partícipes de la planificación** de actividades utilizando por ejemplo, asambleas familiares. Felicitadlos por distribuir sus tiempos en redes sociales y estar en familia.
- Expresemos que les necesitamos y que **son una fuente de recursos para la familia:** pueden ser los maestros de TICs y creadores de actividades para los hermanos/as .
- Es buen momento para la introspección y el **autoconocimiento**, para pensar qué les gusta y qué pueden aportar.

## RUTINAS DE ESTUDIO

**Todos los avances serán futuros logros. Una oportunidad para reforzar ámbitos de aprendizaje.**

- Es aconsejable dedicar todos los días tiempo a las tareas escolares y a estudiar, respetando el descanso en días festivos y fin de semana.
- **Confía en sus capacidades de planificación y gestión.** Adopta un papel de acompañamiento.
- Potencia la autonomía de tus hijos e hijas en el contacto con el profesorado a través de las plataformas online habilitadas por los centros educativos.
- **Estudiantes de la EBAU-PAU:** es importante mantener el horario de estudio previsto. El tiempo de ampliación servirá para repasar, conversar y realizar búsquedas activas sobre el futuro académico-profesional y el acceso a la universidad. Todo ello, puede resultar un elemento motivante.

# ADOLESCENCIA

## CORRESPONSABILIDAD

### FAVORECE QUE MANTENGA SUS CONTACTOS

- Establece horario de llamadas telefónicas o videoconferencias, tanto con los familiares como con sus amistades.
- Es buen momento para conocer y compartir las redes sociales que utilizan tus hijos e hijas.

**'Sentimiento de ayuda y pertenencia'**  
**'Desarrollo del razonamiento y valores morales'**  
**'Capacidades creativas'**

**'Hacer piña con su colega'**  
**'Participación'**  
**'Vivir aquí el ahora'**  
**'Nativos digitales'**  
**'Sentido de la vida'**



## LOS ADULTOS DE LA FAMILIA TAMBIÉN NOS CUIDAMOS

**Protegerse para poder proteger. Cuidarse para poder cuidar.**

**Ante cambios importantes en nuestros hábitos de vida, podemos experimentar: estrés, ansiedad, temor o preocupación. Actuemos:**

- **Identifica tus preocupaciones.** Diferencia entre lo que tiene solución y lo que no. Si está fuera de tu alcance, no te permitas rumiar frecuentemente sobre ellas.
- **No te exijas demasiado.** Hay que ponerse metas realistas, objetivos posibles de conseguir partiendo de la situación actual (no esperar que la casa siempre esté ordenada o que los niños estén quietos).
- **Aprende a relajarte** ya que genera bienestar, ayuda a enfrentarse mejor a los problemas, y puede ser un antídoto ante conductas de escape poco adecuadas (fumar en exceso, beber, consultar compulsivamente las redes sociales...).
- **Trata de concentrarte en el presente.** Mejora los aspectos que te provocan inquietudes y disfruta de los positivos (tiempo en familia).
- **Gestiona adecuadamente el tiempo** para intentar evitar caer en el hastío y el aburrimiento. Una buena planificación y su cumplimiento, puede ofrecernos la posibilidad de ir consiguiendo pequeños objetivos que nos mantendrán activos y en mejor forma emocional.





# FAMILIA Y COMUNIDAD

## PUEDA SER UNA OPORTUNIDAD PARA:

- Fomentar la colaboración vecinal de toda la familia.
- Potenciar un modelo **participativo y colaborativo** de resolución de las dificultades.
- Favorecer valores de cuidado por el medio ambiente, de concienciación por el cambio climático o sobre la inconveniencia del consumo excesivo de pedidos a través de Internet.
- Respetar las normas sociales por el bien común.
- Mejorar la comunicación y apoyar amigos, amigas y familiares (llamadas telefónicas, videoconferencias u otros medios de comunicación en línea).
- **El cuidado de nuestros mayores como tarea fundamental.** Necesitan saber de nosotros/as y tenemos que transmitirles tranquilidad, confianza y seguridad. Debemos vigilar sus hábitos básicos de salud, de higiene, de alimentación y de descanso.

**Orientación psicológica a familias en tiempo de COVID-19.**  
**Col·legi Oficial de Psicologia de la Comunitat Valenciana:**

**TEL 960 450 230**

